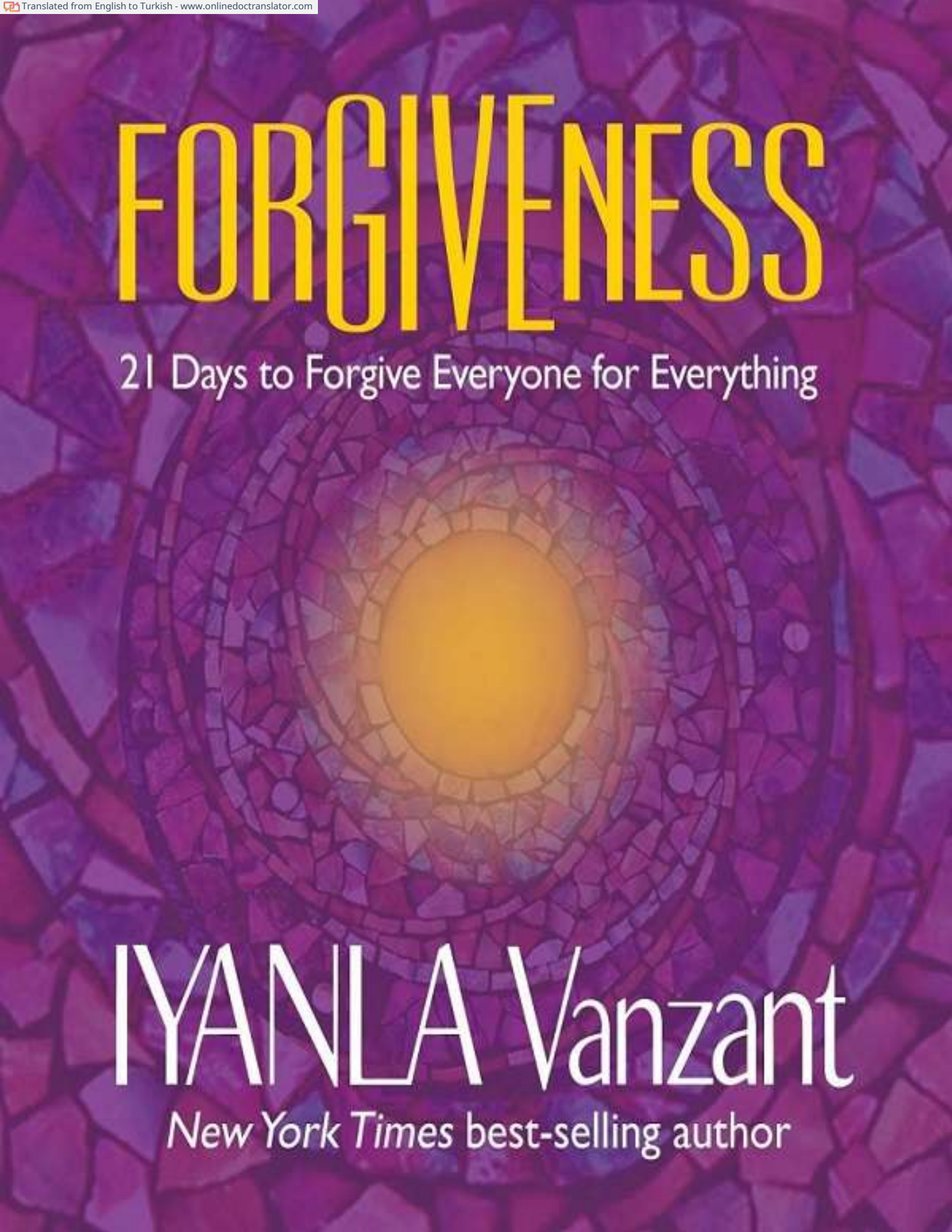
Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

FORGIVENESS

21 Days to Forgive Everyone for Everything



IYANLA Vanzant

New York Times best-selling author

Bonus e-Kitap İçeriği

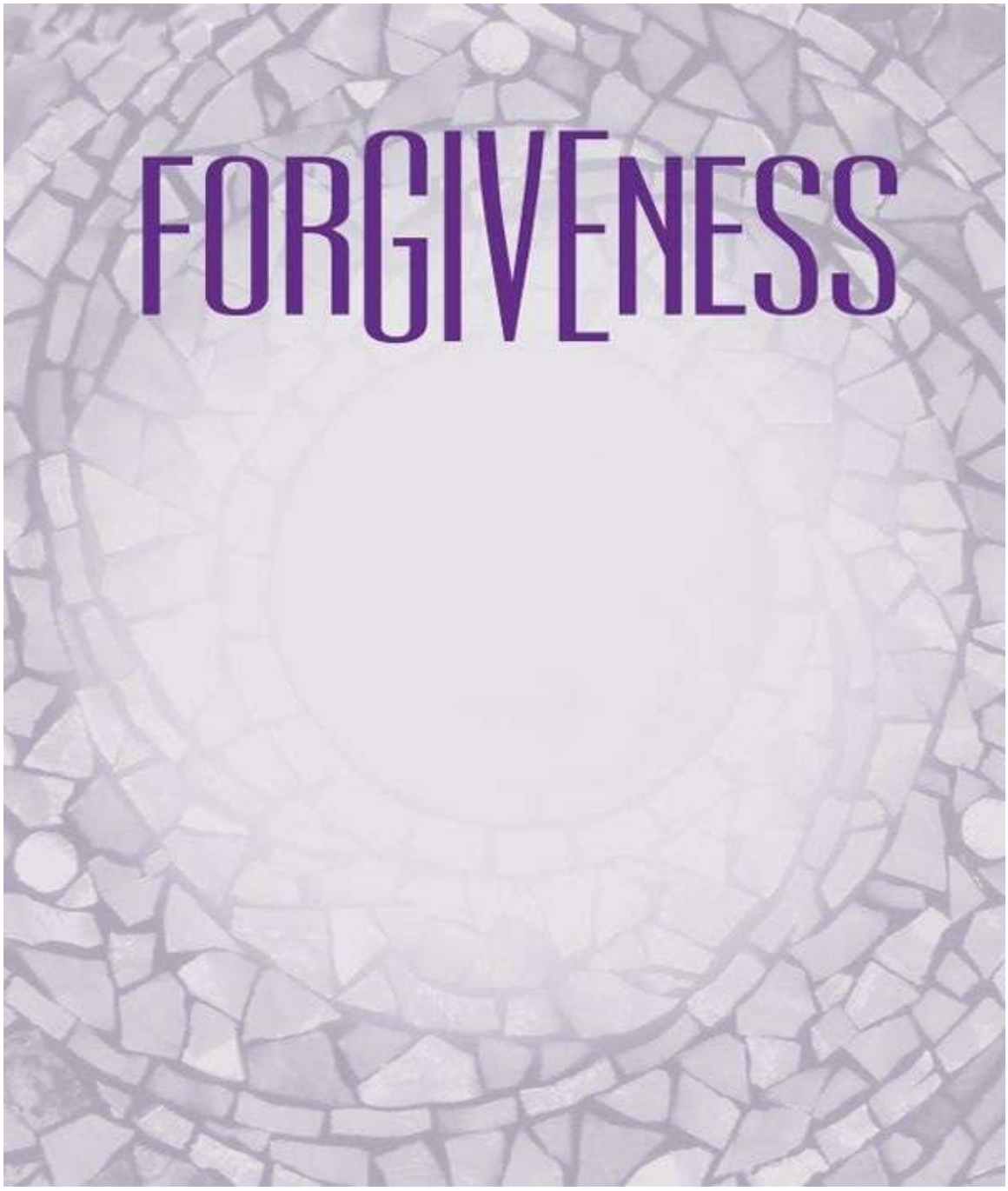
satın aldığınız için teşekkür ederiz*affetme*Iyanla
Vanzant'ın e-Kitabı. Bu e-Kitap ücretsiz bir ses indirme içerir!

Bu bonus içeriğe erişmek için lütfen şu adresi ziyaret edin:www.hayhouse.com/ebookdownloads
ve aşağıda görünen Ürün Kimliği ve İndirme Kodlarını girin.

Daha fazla yardım için lütfen Hay House Müşteri Hizmetleri ile telefonla iletişime geçin: ABD (800) 654-5126 veya INTL CC+(760) 431-7695 veya adresini ziyaret edinwww.hayhouse.com/contact.php .

Hay House e-Kitap satın aldığınız için tekrar teşekkür ederiz. Eğlence!

Hay House, Inc. Posta Kutusu 5100 Carlsbad, CA 92018-5100 (800) 654-5126


FORGIVENESS

ATARAFINDAN LSOBENYANLAVANZANT

KİTABIN

Kırık Parçalardan Barış:Yaşadıklarınızı Nasıl Aşabilirsiniz?
İçindeki Güce Dokunmak:Kadınlar İçin Kendini Güçlendirme Yolu
Bu arada:Kendinizi ve İstediğiniz Aşkı Bulmak
İnanç Eylemleri:Renkli İnsanlar İçin Günlük
Meditasyonlar ***Bir Gün Ruhum Açıldı:***40 Gün ve 40 Gece
Manevi Güç ve Kişisel Gelişime Doğru
Bugüne kadar!:Manevi Gelişim ve İç Huzuru için Günlük Adanmışlıklar ***Onu Verme!:***AKendinin Farkında Olma ve Kendini Olumlama Çalışma Kitabı
Genç kadınlar
Arada Yaşamak:Geçmişin Kalıplarını Kırmayı Öğrenmek
ve İyileşme Sürecine Başlayın
Dün Ağladım:Yaşama ve Sevme Derslerini Kutlamak ***Vadideki Değer:***Siyahi Bir Kadının Hayatın İkilemleri Boyunca Rehberi ***Her Gün Dua Ediyorum:***İçsel Birliğin Lütfuna Uyanmak için Dualar
Vadideki İnanç:Barış Yolculuğunda Kadınlara Dersler
Bir Adamın Ruhu

CD'ler/DVD'ler

Kırık Parçalardan Gelen Barış
Bu arada:Hikayeyi Anlatan Müzik
Merkezinizden Yaşamak
Önce Kendinize Vermek
İnanç Bulmak
Teşekkür Etmek

KART Desteleri

Bugüne Kadar Kartlar:50 Kartlık Deste ***Günlük***
Hayat Kartları İçin İpuçları:50 Kartlık Deste

Lütfen SmileyBooks distribütörünü ziyaret edin: Hay House ABD:
www.hayhouse.com®;
Hay House Avustralya:**www.hayhouse.com.au**; Hay House Birleşik Krallık:

www.hayhouse.co.uk;
Hay House Güney Afrika:**www.hayhouse.co.za**; Hay House Hindistan:
www.hayhouse.co.in

FORGIVENESS

21 Days to Forgive Everyone for Everything

IYANLA Vanzant

SMILEYBOOKS

Distributed by Hay House, Inc.
Carlsbad, California • New York City
London • Sydney • Johannesburg
Vancouver • Hong Kong • New Delhi

Telif Hakkı © 2013, Iyanla Vanzant

*Amerika Birleşik Devletleri'nde yayınlayan:*SmileyBooks, 2776 Loker Ave. Batı, Carlsbad, CA 92010 •www.SmileyBooks.com

*Amerika Birleşik Devletleri'nde dağıtılan:*Hay House, Inc.:www.hayhouse.com• *Avustralya'da yayınlanan ve dağıtılan:*Hay House Australia Pty. Ltd.: www.hayhouse.com.au•*Birleşik Krallık'ta yayınlanan ve dağıtılan:* Hay House Birleşik Krallık, Ltd.:www.hayhouse.co.uk•*Güney Afrika Cumhuriyeti'nde yayınlanan ve dağıtılan:*Hay House SA (Pty), Ltd.:www.hayhouse.co.za• *Kanada'da dağıtan:*yağmur kıyısı:www.raincoast.com•*Hindistan'da yayınlanan ve dağıtılan:* Hay House Yayıncıları Hindistan:www.hayhouse.co.in

Kapak tasarımı: Juan Roberts / Creative Lunacy
Kapak ve iç görseller David Chidgey'e ait,http://artglassmosaics.com İç tasarım: Cindy Shaw /CreativeDetails.net

Enerji Noktaları Şeması Telif hakkı © 2013 Lindsay Kennywww.ProEFT.com. Her hakkı saklıdır.

Günlük Dua Kursu Mucizeler Çalışma Kitabı, Günler 1-18'e yaptığı cömert katkılardan dolayı Frank J. Ellis'e minnettarız.

323. sayfadaki ek krediler, telif hakkı sayfasının bir uzantısıdır.

Her hakkı saklıdır. Bu kitabın hiçbir bölümü mekanik, fotoğrafik veya elektronik yöntemlerle veya fonografik kayıt biçiminde çoğaltılamaz; yayıncının önceden yazılı izni olmaksızın bir erişim sisteminde saklanamaz, iletilemez veya kamusal veya özel kullanım için - makalelerde ve incelemelerde yer alan kısa alıntılar şeklinde "adil kullanım" dışında - başka bir şekilde kopyalanamaz.

Bu kitabın yazarı, doğrudan veya dolaylı olarak bir hekimin tavsiyesi olmaksızın tıbbi tavsiye vermez veya fiziksel veya tıbbi sorunların tedavisi için herhangi bir tekniğin kullanılmasını önermez. Yazarın amacı, yalnızca duygusal ve ruhsal esenlik arayışınızda size yardımcı olacak genel nitelikte bilgiler sunmaktır. Anayasal hakkınız olan bu kitaptaki bilgilerden herhangi birini kendiniz için kullanmanız durumunda, yazar ve

yayıncı eylemleriniz için hiçbir sorumluluk kabul etmez.

Kongre Kütüphanesi Kontrol Numarası:
2013947918 Ciltli ISBN: 978-1-4019-4361-5

14 13 12 11 4 3 2 1 1. baskı, Aralık 2013
Amerika Birleşik Devletleri'nde
basılmıştır

DEĞİTİM

Bu kitap annem Sahara
Elizabeth'e ithaf edilmiştir.
büyükannem Rissie Holloway ve Laura Gill Jefferson,
üvey annem Lynnette May Brown-Harris,
teyzem Nancy McCullum, kız
kardeşim Leola Ijalu McCullum-Opeodu
ve bana annelik yapmış tüm kadınlar
hayatım boyunca.

Düşündüğüm için zihnimi ve senin kim olduğunun ve bana
verdiklerinin yeterli olmadığına inandığım için kendimi affediyorum.
doğru değildi ve tam olarak ihtiyacım olan şey değildi.

Bana annelik yapan kadınları yargıladığım için kendimi affediyorum.

Beni eylemsizliğimden ve kendi kendini sınırlayan davranış kalıplarımdan çıkmaya zorlayan zorlu olaylar da dahil olmak üzere, başıma gelen her şey uyanış planımın bir parçası. Ruhumun derinliklerinden, büyümeye sesleniyorum. Yüklerimden kurtulmak ve yeteneklerimi keşfetmek ve ifade etmek için dua ediyorum. Acımın derinliklerinden, barış istiyorum. Bağımlılığımın derinliklerinden, kendim olma, kendimi affetme ve diğerlerini affetme cesaretini ve özgürlüğünü çağırıyorum.

- PAUL*FERRINI, E ÇOK GÜN WISDOM*

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM I: TOPRAKSİ

Neden Affetmek?

Duygusal Tetikleyiciler

Yargılama!

Bağışlamaya Dokunmak

BÖLÜM II: 21 GÜNAYS OF FORJİNALLİK

1. Gün: Kendimi Affediyorum

2. Gün: Vücudumu Affediyorum

3. Gün: Hayatımı Affediyorum

4. Gün: Annemi Affediyorum

5. Gün: Babamı Affediyorum

6. Gün: Tanrı'yı affettim

7. Gün: Duygularımı Affediyorum

8. Gün: Zayıf Yönlerimi ve Başarısızlıklarımı Affediyorum

9. Gün: Seçimlerimi Affediyorum

10. Gün: Parayla İlişkimi Affediyorum

11. Gün: İşimi, İşimi veya Kariyerimi Affediyorum

12. Gün: Kadınları Affediyorum

13. Gün: Erkekleri Affediyorum

14. Gün: Partnerimi/Eski Partnerimi Affediyorum

15. Gün: Kardeşimi/Kız Kardeşimi Affediyorum

16. Gün: Oğlumu/Kızımı Affediyorum

17. Gün: Başkalarını Affediyorum

18. Gün: Dünyayı Affediyorum

19. Gün: Bağışlama Mektubu 1

20. Gün: Bağışlama Mektubu 2

21. Gün: Bağışlama Mektubu 3

teşekkürler

yazar hakkında

WHOŞGELDİNİZ, BSEVGİLİ!

Heyecan verici ve hayat değiştiren bir yolculuğa çıkmak üzereyiz. Bazılarımız için bu yürüyüş, sırtımızda yüz pound taşırken dik bir dağa tırmanmak kadar zorlu olacak. Diğerleri için Novocain olmadan diş çektirmek gibi olacak. Birçoğumuz için - değişmeye, iyileşmeye ve büyümeye hazır olanlarımız - enerji alacağız ve bazen kendimiz hakkında ne kadar çok şey öğrendiğimizin ve bu süreçte ne kadar iyi hissetmeye başladığımızın neşesiyle şoke olacağız. Affetme pratiğinin derinliklerine kafa kafaya, ruha dalmak üzereyiz.

Kişisel ve ruhsal gelişim ve şifa bilimi yoluyla 30 yıllık ikametim sırasında öğrendiğim şey, affetmenin sizi rahatsız eden her şeyi iyileştireceğidir. Tamamen ikna olduğum bir diğer şey de, bağışlamanın kolay olmasa da, zihninizde ve kalbinizde yapabileceğiniz en önemli içsel çalışma olduğudur.

Çoğumuza, yaşamınıza giren herhangi bir deneyimin enerjisel bir davetle geldiği asla öğretilmedi. Bu nedenle, enerjinizi nasıl temiz tutacağınızı öğrenmeniz zorunludur. Bağışlama pratiği sizin netlik, canlılık ve özgürlüğe giden biletinizdir.

Yıllar boyunca, her kesimden insan tarafından yazılmış yüzbinlerce mektup aldım. Birçoğu dayanılmaz keder ve ıstırap hikayeleri anlatıyor. Bir zamanlar uzun cevaplar yazar, taziyeler sunar ve insanların maruz kaldığı trajediler için olası açıklamalar yapardım. Sonra kızım vefat etti ve ben teselli olamadım. 40 yıllık bir ilişkiyi bitirdim ve çok öfkelendim. Hayalimdeki evden taşınmak zorunda kaldım ve utandım ve aşağılandım.

Hayat hikayem hakkında bir şey biliyorsanız, çok karanlık yerlere gittiğimi bilirsiniz. "Hayatımın çöküşü" ile ilgili her deneyimimde, karanlığın üstesinden gelme kapasitesine sahip sağ zihnime hâlâ sahip olduğumu hissettiren tek şey affetmekti. Şimdi o deneyimlerden öğrendiklerimi sizlerle paylaşıyorum.

Kimi affetmem gerektiğini, neden affetmem gerektiğini bilmezken bile sözleri söyledim. Onları günlüğüme yazdım. Ağladım, bağırdım, somurttum ve hatta bazen direnmek için ayaklarımı yere vurdum ama sonunda kendim dahil herkesi her şey için affetmeyi öğrendim. Bu süreçte olağanüstü bir şey keşfettim. huzuru keşfettim.

TONUN KİTABI, BENİM SİZLERE KARANLIKTAN ÇIKMANIZ İÇİN SEVGİ MEYDAN OKUMASI VE VE IŞIĞA DOĞRU.

Bu kitap, karanlıktan aydınlığa çıkmanız için size sevgi dolu meydan okumam. Bu "Herkesten Her Şeyi Affetmek İçin 21 Gün" uygulaması, yoğun bir kişisel dönüşüm sürecinde bana katılmanız için sizi resmi davetimdir. Kendiniz ve başkaları için daha fazla sevgiyle yaşamanız için gerekli alanı yaratmak için zihninizin ve kalbinizin güvertesini temizleyecek çok boyutlu bir ritüeldir. Bu uygulama, daha derin bir huzur ve esenlik duygusu elde etmenize ve sizin için mevcut olan dersler ve nimetler hakkında daha fazla netlik kazanmanıza yardımcı olacaktır. Kalbinizin arzu ettiği her şeye giden gizli yolu keşfedebilmeniz için hayatınızın dönemeçlerinde ve kıvrımlarında sizinle birlikte yürüme yolumdur.

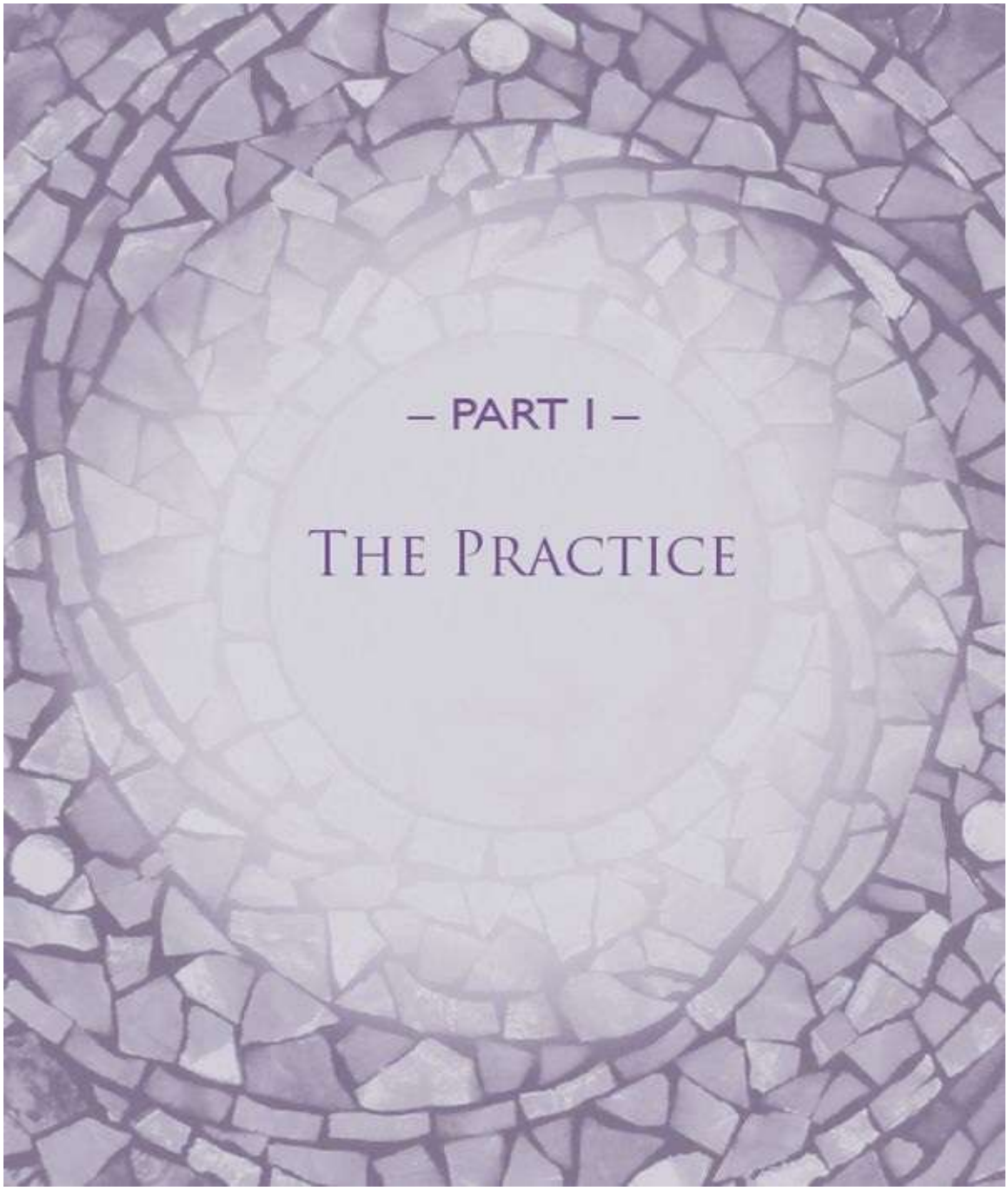
Benimle bu yolculuğa çıkarsan, kendin hakkında çok şey öğreneceğine söz verebilirim ve bu her zaman iyi bir şeydir. Ayrıca benimle kalırsan, kendini, hayatını, her deneyimini ve hayatındaki her insanı yeni bir bakış açısıyla görmeye başlayacağına söz verebilirim.

Bu yolculukta her adımda yanınızda olacak olsam da, bazı arkadaşlarımı da bize katılmaya davet ettim. Arkadaşlarınızla birlikte yürüdüğünüzde, zorlu veya zorlu bir yolculuğun çok daha kısa ve çok daha kolay görünmesini sağlayabilir. Seçilen günün uygulamasının başında, dönüşüm hikayelerini paylaşacak olan bir "bağışlayıcı arkadaş", bir katılımcı ile tanışacaksınız. Bir anneyi bir cinayette kaybetmekten kardeşlerin barışmasına kadar her hikaye, Reinhold Niebuhr'un dediği gibi, "Affetmek, sevginin son şeklidir." Bağışlama bunu yapabilir. Vizyonunuzu keskinleştirebilir ve genişletebilir. Ardından, vizyon sizi tamamen yeni bir var olma, görme ve yaşama biçimine doğru çekecektir. Sana söz veriyorum, bunu yapabiliriz - eğer birlikte yaparsak.

Şimdi taahhütte bulunursanız bunu yapabiliriz. Kendinizi kötü hissetmeyi bırakmaya hazırsanız bunu yapabiliriz; yaralanmayı bırak; neden şu ya da bu diye merak etmeyi bırakın; kin tutmayı bırak; ve arzuladığınızdan daha azına sahip olmak, yapmak ve sahip olmak için kendinize nedenler ve mazeretler vermeyi bırakın. Hayatınızda bir mucize yaşamaya hazırsanız bunu yapabiliriz. Şimdi unutmayın, bu kolay değil ama yapılabilir. Öyleyse kendinize güzel bir Bağışlama Günlüğü ve özel bir kalem alın ve*Hadi başlayalım!*

2 seni çok seviyorum!

İyanla



– PART I –

The Practice

NEDEN Affetmek?

Y Kendinize "Neden affetmek isteyeyim?" diye soruyor olabilirsiniz. Cevap basit. Uygulama beceri geliştirir. Beceri ustalığa götürür. Bağışlama pratiğinde ustalaştığınızda, bu nefes almak kadar doğal hale gelir. Ve nasıl affedeceğinizi bildiğiniz zaman, sizi tekrarlayan durumlara, koşullara ve sağlıklı ya da üretken olmayan deneyimlere saplanıp bırakan aşırı zihinsel ve duygusal ağırlığı ortadan kaldırırsınız.

Daha sevgi dolu, üretken ve tatmin edici bir yaşam yaratmanın tek gerçek yolu geçmişi affetmektir. Geçmişi serbest bırakmak, bizi şimdiki anın tam enerjisine geri getirir.

Hayatta yaptığımız ve deneyimlediğimiz her şey taşıdığımız enerjiden doğar. İnsanlar ve deneyimler, gönderdiğimiz bilinçli ve bilinçsiz enerjik davetlere yanıt olarak ortaya çıkar. Çoğumuz, başımıza gelenlerin yaşadığımız duyguları doğurduğuna inanırız. Gerçek şu ki, tam tersi.

Bağışlama, başkaları ve kendimiz hakkında nasıl düşündüğümüzü ve hissettiğimizi ve bu düşüncelerin yaşamlarımızda enerji olarak nasıl tezahür ettiğini ele alır. Her duygunun kaynağı bir düşüncedir, çünkü sahip olduğumuz her düşünce enerji yaratır. Düşünceyi ortadan kaldırabilirseniz, altta yatan duygu yüzeye çıkacaktır. Bu yüzden bu süreç boyunca düşüncelerimizi affediyoruz.

Michael Grant olarak, yazarı *Hayatın On İki Yasası* bize şunu hatırlatır: "Zihniniz ruh halinizi kontrol eder. Aslında, duygusal olarak (ruh hali) bir şey hissetmeden önce her zaman biraz düşünceye (zihne) sahip olduğunuzu söylemek güvenlidir. Düşünce o kadar hızlı ve görünüşte "otomatik" olabilir ki, onu görmez veya düşündüğünüzü sanırsınız ama öylesinizdir. Gerçek şu ki, ne düşündüğünüzü ne hissettiğinizi belirler. - bu hayatın temel bir yasasıdır.

Duyguya dokunabilir ve onu tanımlayabilirseniz, onunla bağlantılı bir düşünce olduğunu keşfedeceksiniz. Duyguyu ortadan kaldırdığınızda, düşünce de dağılacaktır. Kaynak düşünceyi veya duyguyu keşfetmeniz farketmez. Önemli olan, eğer bir durum, durum ya da ilişki iyi hissettirmiyorsa, bu affetmeniz gereken biri ya da bir şey olduğunun işaretidir.

Her şey enerji ile ilgili. Yaşamın gerçek ve saf enerjisi, iyi ve Tanrı pozitif enerjidir. Bu uygulamada düşünceyle ilgileniyoruz çünkü zihin bir

güçlü, yaratıcı enerji. Düşündüğümüz, yaptığımız ve hissettiğimiz her şey zihinde başlar. Bu nedenle zihnimizde tuttuğumuz düşünceleri, inançları, yargıları, öğrenmeleri ve algıları ele almalıyız. Sabit düşüncelerimizin altında sıkışıp kalmış duygularımızı tespit edip etkisiz hale getirdiğimizde iyi olacağız. Bağışlama, kim olduğumuz ve başkalarının kim olduğu hakkında zihnimizde tuttuğumuz enerji blokajlarını ve sahip olduğumuz düşüncelerden, inançlardan ve yargılardan kaynaklanan müteakip sorunları veya üzüntüleri dönüştürmeye ve ortadan kaldırmaya yardımcı olur. Sevgi dolu, sağlıklı ve tatmin edici bir yaşam artı sevgi dolu, sağlıklı ve tatmin edici ilişkiler yaratmak zihinde başlar.

Birçoğumuz kafamızın içinde yaşarız çünkü duygular korkutucu olabilir. Düşünmek, inanmak ve yargılamak aklımızda kalmak daha kolaydır, çünkü bunu yapmak rahatsız edici duygular arasında gezinmekten daha güvenli görünür. Ben böyle yaşayan insanlara "boyun aşağı ölü!" çünkü boyundan aşağısında hayat yok. Her şeyi düşünürler ve genellikle soğuk, mesafeli ve duygusuz görünürler ve çoğu durumda tam da böyledirler.

Bir duygunun enerjisi, biz görmezden geldiğimiz ya da direndiğimiz için ölmez ya da gitmez. Aslında bizi saplantılı tutan, çarpıtılmış düşüncelerin altındaki kabul edilmemiş duygunun enerjisidir. Duygularımız vücudumuza uyumlu veya uyumsuz enerji sinyalleri gönderir. Yine de ellerimizi iki yana açarsak, bir an duygunun içinde otururbut ve uyuşmak yerine sadece nefes alırsak, duygu geçer. Sıklıkla, bizi korkuttukları için duygulardan kaçınmayı seçeriz. Ancak düşüncelerimizin arkasındaki enerjiyi nasıl kullanacağımızı öğrendiğimizde, duygularımız artık nasıl hissettiğimizi ve ne yaptığımızı kontrol edemez. Bağışlama, düşüncelerimizi ve duygularımızı yeni bilinçli yönetim altında yeniden düzenlememize yardımcı olan bir uygulamadır.

Şöyle düşünün: zihin küçük bir köpek yavrusu gibidir. Biz onu başka türlü yapması için eğitene kadar bir köpek yavrusu her yerde koşturacak. Yavru köpeği eğitmezsek, yetişkin bir köpeğe dönüşecek, halıya işecek, ayakkabılarımızı çiğneyecek ve misafirlerimizi becerecek. Kendi "köpek yavrusu zihnimizi" oturmak, kalmak ve komutla dönmek üzere eğittiğimizde, düşüncelerimiz daha net hale gelir ve olumsuz duygularımızı tanımlamak, yönlendirmek ve salıvermek daha kolay hale gelir.

Elbette zihni eğitmek zor olabilir. Meditasyon ve affetme burada devreye giriyor. Bu iki uygulama -meditasyon ve affetme- bedenlerimizde bloke olan enerjinin yüzeye çıkıp serbest kalabilmesi için "köpek yavrusu zihni"ni hâlâ koruyor. Nasıl meditasyon yapacağımızı öğrenene kadar, "köpek yavrusu" düşüncelerimizi temizleyemeyiz. Ve affetme pratiği yapmadığımız sürece, bu düşüncelere bağlı gizli duygularımızı salıvermemizin hiçbir yolu yoktur.

Çoğu zaman, yaptıklarımızın ya da yapmadıklarımızın anılarında sıkışıp kalırız; başkalarının bize yaptıklarını ya da bizim için yapmadıklarını. Başkaları ve kendimiz hakkında nasıl düşündüğümüz ve hissettiğimiz, bizi zehirli duygular bataklığında tutabilir. Çoğu zaman, ne düşündüğümüz ve hissettiğimiz konusunda kendimizi beğenmişizdir. Yargılamakta hızlı, bağışlamakta yavaş oluruz. İnandığımıza inanırız ve inatla ona bağlı kalırız. Ne yazık ki, toksik düşüncelerimiz ve duygularımız bizi beslemez veya beslemez, bizi huzurlu ve sevgi dolu yapmaz veya tutmaz.

FORJİVENLİK, BAŞKALARI VE KENDİMİZ HAKKINDA NASIL DÜŞÜNDÜĞÜMÜZÜ VE HİSSEDİĞİMİZİ ELDE EDER VE BU DÜŞÜNCELER HAYATIMIZDA ENERJİ OLARAK NASIL TEZHÜR EDER?.

Uyumsuz düşünce ve duyguları tanımak için size bu basit formülü sunuyorum. *Önce düşünürsün, sonra hissedersin ve sonunda enerjiyi bedeninde tutarsın.* Örneğin, terk edildiğinizi veya terk edilmekte olduğunuzu düşünüyorsanız, şeylere ve insanlara tutunma ihtiyacı hissedebilirsiniz. Sonuç olarak, yapışkan veya muhtaç davranabilirsiniz, bu da insanları sizden uzaklaştırır ve bu da içinizde daha da büyük bir terk edilmişlik duygusu uyandırır.

Boyundan aşağı ölü insanlar, gerçek duygularını hissetmeyi reddedenler tam tersini yapacaklardır. Bastırılmış düşünceleri ve terk edilmişlik duygularıyla uğraşmak yerine, her şeyden önce bağlanmayı reddederler. Soğuk ve katı kalpli olarak karşımıza çıkarlar, bu da başkalarını uzaklaştırır. Sahiplenmedikleri duygularını tırmandırırlar ve aynı acı verici deneyimleri tekrar tekrar yaşarlar. Ne yazık ki, "boyun aşağı ölü" sorunlarını diğer insanların ayaklarına sermeyi ve işlenmemiş düşüncelerini / duygularını herkese yansıtmayı sever.

FORJİNALLİK ZİHİNSEL, DUYGUSAL VE MANEVİ KASLARI GELİŞTİRİR.

Affetme pratiği yapmak, daha sonra duygulardan kopmayla sonuçlanan orijinal terk etme deneyimini iyileştirecektir. Bu affetme uygulamasındaki işimiz, atlıkarıncayı sürdüren düşünce ve duyguları salıvermek için deneyimin göbeğine inmek olacaktır. Affetmek, yolculuğu durduran ve geçmişin zihin ve kalpteki yaralarını ortadan kaldıran bir süreçtir. Bağışlama, büyümemizi yeni bir şekilde destekler.

düşünmek, var olmak ve yaşamak. Bağışlama zihinsel, duygusal ve ruhsal kasları geliştirir. Bugünün dünyasında,*kas*— yani, güç ve dayanıklılık — hepimizin her gün çok daha fazla kullanabileceği bir şeydir.

Bu affetme uygulaması boyunca, düşüncelerinizi ve inançlarınızı tanımlamanız istenecektir. İnanç, alışkanlık haline gelene kadar tekrar tekrar düşündüğünüz -bir duyguyla beslenen- bir düşüncedir. Bir düşünce alışkanlık haline geldiğinde, artık onu düşündüğünüzü bile fark etmezsiniz. Bu nedenle, genellikle toksik düşünceleri yerinde tutan, uzun süredir devam eden, yıpranmış inançları tespit etmek ve serbest bırakmak kesinlikle gereklidir. Boyundan aşağı ölü insanlar için, bu tür vahiyler biraz zor olabilir. Endişeye gerek yok! Seni korudum.

DUYGUSAL TETİKLEYİCİLER

Bazen sahip olduğunuz düşünceleri, duyguları, inançları ve yargıları belirlemek. affetmek kolay olmayabilir. Aşağıdaki sezgisel araç, bilincinizin affetmeyen ve genellikle gizli yönleri hakkında bilinçaltı zihninize dokunmanıza ve ondan geri bildirim almanıza yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Bunlar, kişisel gelişimi ve iyileşmeyi engelleyebilecek, geciktirebilecek, engelleyebilecek, engelleyebilecek veya inkar edebilecek şeylerdir. Aynı zamanda kişisel enerji titreşiminizi düşüren şeylerdir. Bu enerji blokajlarını belirlemek ve affetmek, kişisel gelişim için esastır.

Bu liste hiçbir şekilde ayrıntılı değildir; ancak ortalama bir insanın üzerinde düşünmeden yaşadığı yaygın ve alışılmış duyguların çoğunu kapsar. Bağışlama uygulamanızın inanç temizleme kısmına geldiğinizde, bu liste, düşüncenin altında saklı olan duyguyu belirlemenize yardımcı olacağı için paha biçilmez olabilir.

Duygusal Tetikleme Listesini her seferinde bir satır boyunca hızlıca tarayın. Bir kelime dikkatinizi çekerse, onu yazın. Girişlerin birçoğu size uygun görünmese de, günün bağışlama konusunu ele almadan ve 12 Bağışlama Beyanınızı yazmaya başlamadan önce her gün listeyi taradığınızdan emin olun.

Örneğin, annenizi, babanızı ve evet, hatta Tanrı'yı affetmek için Bağışlama Uygulamasına başlamadan önce Duygusal Tetikleyiciler Listesini taradığınızdan emin olun. Kendinize ve nasıl hissettiğinize karşı tamamen dürüst olmayı unutmayın. Yargılamayın ("Bu şekilde düşünmemeli/hissetmemeliyim") veya kendiniz veya diğer insanlar hakkındaki düşünce ve hisleriniz için gerçekte kaç tetikleyicinin geçerli olduğu konusunda endişelenmeyin.

Kalbinizde ve/veya zihninizde mevcut olabilecek tüm blokajları belirlemenize yardımcı olması için aşağıdaki Duygusal Tetikleyici kelimeleri gözden geçirin. Yargılamaların ve enerji blokajlarının şu durumlarda var olduğunu bilin:

İnanıyorum ki... İnanıyorum ki o/
onlar... Aşağıdaki Duygusal
Tetikleyicileri düşünüyorum/hissediyorum/
tahmin ediyorum/kaçınıyorum

Terk edilmiş
Suçlamak
Agresif
Tutku
Endişe
Utanmış
kaçınma
reaktif olmak
ihanet
Sıkılmış
Meşguliyet
şikayet
Anlaşmazlık
Kontrol
Deli
zulüm
Aldatıcı
Nispet
Bağımlılık
yıkıcı
indirimli
sahtekârlık
Hakimiyet
dram
Utanmış
öfkeli
Abartı
aşırılık yanlısı
hayal kurmak
korkular
aptallık
Yas
kalbi kırık
Çaresiz
Düşmanca
dürtüsellik
Borçlu
kızgın
güvensizlik
geçersiz
Kıskançlık
Taahhüt eksikliği
Enerji eksikliği
Tembel
Kayıp
yetersiz beslenme
Materyalizm
Acınası
darlık
Destekleyici olmayan alışkanlıklar
takıntılar
aşırı yeme
fazla harcama

Dalgın
Bağımlı
Tedirgin
Analiz
Endişeli
(kendinden/hayattan) utanmak
Kötü
dağınık olmak
acılık
Can sıkıntısı
Dikkatsizlik
Anlaşmak
çelişkili
Kontrol (Kaybı)
kritik
alaycı
Mağlup
Keyifsiz
Depresyon
harap
indirim
Dehşet
Şüphe
korku
duygular
Yetkili (daha fazlası için)
Başkalarına aşırı odaklanma
Başarısızlık
Yorgun fiziksel/zihinsel
muhtaç hissetmek
Unutkan
Suç
kalp hastası
kararsız
aşağılanmış
yanlışlık
Kararsızlık
Eylemsizlik
duyarsızlık
Sorumsuz
Yargılanan
Güven eksikliği
amaç eksikliği
Geçmişte yaşamak
Düşük enerji
manipüle edilmiş
sıradanlık
yanlış anlaşılmış
Başkalarını memnun
etme ihtiyacı
Gücenmiş
aşırı egzersiz
Kilolu

Suistimal etmek
Korkmuş
Izdırap
Kızgınlık
tartışmak
EK
Yargılayıcı olmak
Fazla duygusal olmak
Suçlama
patronluk
Aldatıldı (bir şeyden)
Mecburiyet
Kafası karışmış
Kontrol
eleştiri
Dolandırıcılık
savunma
inkar
Çaresiz
sinsilik
Cesareti kırılmış
Düzensizlik
şüphe (kendinde)
Rüya görmek
Boşluk (hayatta)
İmrenmek
bahaneler
Sahte
hatalı inançlar
Sabit fikirler
parçalanmış
Saf
Ağırlık (yüklerin)
Umutsuz
aceleyle
yetersiz
Kayıtsızlık
Katı
entelektüelleşme
RAHATSIZ olmak
yargılayıcı
yaratıcılık eksikliği
Güven eksikliği
Yalnızlık
Uzanmak
manipülasyon
Melankoli
Huysuzluk
Olumsuzluk
Uyuşma
fırsatçılık
fazla uzatılmış
Kaplamak

kazalar
ağırlaştırılmış
Yalnız
ıstırap
kibir
Saldırı (kendine/hayata)
Düşünceli olmak
Topraksız olmak
kör bağlılık
Yüklü
karşılıklı bağımlılık
Endişeli
Bilinç bulanıklığı, konfüzyon
korkaklık
eleştirildi
aldatma
Savunmacılık
reddedildi
umutsuz
hoşnutsuzluk
rezil
şaşırmış
Süzülmüş
bencil
Boş (kendi içinde)
Kaçmak
Sömürülen
YANLIŞ
korkunç
Geçmişe odaklanmak
Korkmuş
Gönül yarası
Akılda veya bedende ağır
Dehşete düşmüş
Acıtmak
eksik
Kayıtsız
Yaralanma
hoşgörüsüzlük
İzolasyon
Gerekçelendirme sınırlamaları
Disiplin eksikliği
Tembellik
Yalnız
Kızgın
şehitlik
Küçültme
utandırılmış
Eğlenceli değil
zorunlu
öfkeli
Gözden kaçmış
Ezilmiş

fazla çalışma
fobiler
Yoksulluk zihniyeti
Erteleme
Öfkelenmek
Pişmanlık
dargınlık
Edepsizlik
Korkmuş
bencillik
kendini beğenmiş
Şapşal
Sıkışmak
korkmuş
travma geçirmiş
belirsiz
sevilmeyen
Başkalarını desteklemeyen
Hassas
Garip
Yaralı

Ağrı
Sağlıksız
Ön yargı
Cezalandırılmış
rasyonalizasyon
baskı
Rezistans
Kaçmak
Dağınık
İçine kapanık
paramparça
Üzüntü
Aptal
Yorgun
sorunlu
Rahatsız
motivasyonsuz
(Kendine/Tanrıya) Güvenmemek
Boşa Gitmek
Yıpranmış

Mükemmelliyetcilik
Zayıf benlik saygısı
baskı altında
indir
isyan
gücenmiş
Sorumlu
Üzüntü
küçümsenmiş
kendini kandırma
Bir şey hakkında utanç
Durağan
Cefa
işkence
Çirkin
odaklanmamış
Hazırlıksız
değersiz
Zayıf
Endişeli

zulüm
sahiplenme
Gurur
koymak
asi
küskün
Alay
İğneleyici söz
onay aranıyor
Öz takıntı
Utangaç
Mücadele etme
Şüpheli
Hapsolmuş
takdir edilmeyen
yerine getirilmemiş
Başkaları tarafından desteklenmiyor
intikamcı
Yorgun
Değersiz

YARGILAMA!

BEN Kadınlık, tıpkı benim gibi, Amerika'nın çoğu gibi TV şovlarının bağımlısı. *Kanun ve Düzen, CSI,* veya *NCIS.* Bu suç ve ceza dramaları, herkesin ve her şeyin yargılanması gerektiğine olan inancımızı destekliyor. Her suçun bir cezası olmalı. Herhangi bir günde, kafamızda inşa ettiğimiz veya tutunduğumuz davalarda hepimiz yargıç ve jüriyiz.

UZUN SÜRELİ YARGILARIN TEK TEDAVİSİ ORGİVENSİZDİR.

Birinin suçlu olduğuna inandığımız zaman, masumiyeti kanıtlanana kadar kendimizi ve başkalarını yargılarız. Bilinç aleminde, bir yargı bir sınıflandırmadır. İnandıklarımızla ölçüldüğünde insanları ve şeyleri doğru veya yanlış, iyi veya kötü, adil veya haksız olarak sınıflandıran bir düşüncedir. Tüm yargıların özünde, her şeyin olması gerektiği gibi, olmasını istediğimiz ya da ihtiyacımız olduğu gibi olmadığı inancı vardır. Yargılarımız çoğu zaman zehirli veya olumsuz bir duyguya yol açar. Bağışlama, uzun süredir devam eden yargıların tek tedavisidir. Yargılarımızı affetmek, öfke, acı ve içerlemeyle bloke edilen zihinlerimizde ve kalplerimizde alan ve enerji açar.

İnsan zihninin genellikle kabul etmesi zor olan şey, bir deneyim ne kadar zor, zorlu, korkutucu veya zor görünürse görünsün, iyileşmemiz, büyümemiz ve öğrenmemiz için her şeyin olması gerektiği gibi olduğudur. Bu sadece evrenin işleyiş şeklidir. Doğru, çoğu insan evrenin işleyiş şeklini kabul etmekte çok zorlanıyor. İnsan olmanın anlamı budur. Bu yüzden zorluklarla ve zorluklarla karşı karşıyayız. Nihayetinde yaşam sürecine ve zor zamanlardan geçme kapasitemize güvenmeyi bu şekilde öğreniriz. İmanda bu şekilde gelişir ve Tanrı'ya güvenmeyi öğreniriz.

Olanı, olmaması gerekeni belirlediğimiz an, aşkın varlığını inkar etmiş oluyoruz. Tanrı aşktır. Aşk her zaman mevcuttur, bizi çevreler; bize rehberlik ediyor, büyüyor ve öğretiyor. Tam bir kaosun, acının ve işlev bozukluğunun ortasında bile aşk bizi daha yüksek bir deneyime ve ifadeye çağırıyor.

Affetmek kaçınılmaz olarak kabullenmeyi getirir. Bu senin bir gösteri

devam etme isteği. Kabul etmek, olanlara katıldığınız, göz yumduğunuz, takdir ettiğiniz ve hatta hoşlandığınız anlamına gelmez. Kabullenmek, ne olursa olsun, işte sizden daha büyük bir şey olduğunu bilmeniz anlamına gelir. Aynı zamanda şu anlama gelir:*iyi olduğunu ve iyi olmaya devam edeceğini biliyorsun.* Henüz bilmiyor olsanız bile, bu, o alana gitmeye istekli olduğunuz anlamına gelir: affetmek, inancımızı tazeler, güvenimizi yeniden inşa eder ve kalplerimizi sevginin varlığına ve gücüne açar.

KARARLAR

F16 yaşımdan 50. yaş gününün arifesindeki ölümüne kadar kardeşim uyuşturucu ve alkol bağımlısıydı. Ray ayıkken tanıdığım en kibar, sevgi dolu, zeki adamdı. Kötü bir mizah anlayışı vardı ve kesinlikle çocukları severdi. Çocuklarımla nasıl etkileşime girdiğini izlerken, onun sabrına ve olaylara çocuksu ve masum bir şekilde bakma kapasitesine sahip olmadığımı sık sık kıskanırdım. Bununla birlikte, erkek kardeşim sarhoşken, davranışları kavgacı, tartışmacı ve çoğu zaman aşağılayıcıydı. Bu kadar güzel, yakışıklı ve zeki bir adamın neden isteyerek bilinç durumunu değiştirdiğini ve vücuduna bilerek zehir koyduğunu hayatım boyunca anlayamadım.

ATÜM YARGILARIN TEMELİNDE HER ŞEYİN OLDUĞU GİBİ OLMADIĞINA İNANÇ VARDIR.
OLMASINI İSTEDİĞİMİZ GİBİ YA DA OLMASINA İHTİYACIMIZ GİBİ OLMALIDIR.

Birimizin veya ikimizin de avazımız çıktığı kadar bağırmasıyla sonuçlanan, gece geç saatlerde yaptığımız uzun yıllar süren telefon görüşmelerinden sonra, ayağımı yere koydum. Kardeşime, aklı başında ve ayık değilse beni aramasının hoş olmadığını söyledim. Yanıt olarak, beni beş yıl boyunca aramadı. O süre zarfında, ağabeyimi ne kadar sert bir şekilde yargıladığım konusunda uzun uzun düşünmek zorunda kaldım. Çocukluğumuzun karmaşık ayrıntılarını biliyordum. Ağabeyimin ne kadar hassas olduğunu ve yetişkinlerin hayatımızdaki kötü davranışlarından dolayı ne kadar derinden yaralandığını, incitildiğini ve yaralandığını biliyordum. Onun hakkındaki bu şeyleri biliyordum çünkü aynısının benim için de geçerli olduğunu biliyordum.

Benim de bir bağımlı olduğumu fark etmem biraz zaman aldı ve kendimi çok fazla affettim. İçmedim ya da uyuşturucu kullanmadım ama dış doğrulamaya, her konuda haklı olmaya, kendimi güvende hissetmek için her şeyin istediğim gibi gitmesine bağımlıydım. Konuşmamın uygunluğuna veya gerekliliğine bakmaksızın, kime ne istersem onu söyleme eğilimindeydim. bağımlısıydım

görülmek ve duyulmak ve aynı zamanda kabul edilemez ve suçlu olmaya bağımlıydım. Ağabeyimden haber almadan yaklaşık dokuz ay önce, kendimle ilgili kabul edilemez bulduğum şeyler yüzünden onu yargıladığımı fark ettim.

Hayatta hiçbir şey başkaları ve kendimiz hakkında ve kendimize karşı sahip olduğumuz yargılardan daha fazla acı ve ıstıraba neden olmaz. Bence Byron Katie bunu en iyi şekilde söylüyor: "Gerçekliğe karşı tartıştığınızda acı çekeceksiniz." Yargılar, olana, olana ve olması gerekene dair veya bunlara karşı sahip olduğumuz düşünceler veya argümanlardır. Tüm yargılar acı yaratır ve affedilmesi gerekir.

Hayattaki her etkileşim ve deneyim, kendimiz hakkında tanımadığımız ve/veya kabul etmediğimiz şeylerin farkına varma fırsatı sunar. Bu, tüm yargıların temelidir. İnkar ettiğimiz, reddettiğimiz, kaçındığımız, mazur gördüğümüz ve aslında hakkımızda doğru olduğuna inandığımızı kabul ederek direndiğimiz şeyleri başkalarında belirtmek çok kolaydır. Duygusal olarak dürüst olmaya istekli olduğumuzda, koşullara, durumlara ve insanlara verdiğimiz tepkilerin bize kendimiz hakkında herhangi bir kişi veya herhangi bir şeyden daha fazla bilgi verdiğini keşfedeceğiz. Her üzücü karşılaşma, içsel manzaramızda var olan bir duyguyu tetikliyor.

NHAYATTA DİĞER ŞEYLER, SAHİP OLDUĞUMUZ YARGILARDAN DAHA FAZLA ACI VE ıstıraba NEDEN OLUR HAKKIMIZDA VE KENDİMİZE KARŞI.

Birisi bizim hakkımızda bir yorum yaptığında, bu incinmeyi, korkuyu veya üzüntüyü tetikleyebilir. Kişiyi kaba, duyarsız veya saygısız olarak yargılayabiliriz. Daha yakından incelendiğinde, başka biri tarafından söylenen şeyin, çevremizde başka kimse yokken kendimiz hakkında kendimize söylemiş olabileceğimiz sözlerle aynı olduğu ortaya çıkar. Ancak, bir kişi aynı yorumu yaptığında ve biz*yapma* Kendimiz hakkında bu yargıya sahip olursak, muhtemelen bundan incinmeyeceğiz veya gücenmeyeceğiz. Koşullar ne olursa olsun, insanlara ve olaylara içsel tepkilerimiz, kendi yargılarımızın ve uzun süredir devam eden zehirli duygularımızın bir yansımasıdır. Olumsuz tepkilerimizin başka bir kişinin kötü davranışıyla nadiren ilgisi vardır.

PKIRMIZIJDÜŞÜNCEBENSORULAR

Çoğu zaman, yargılar üç ana karardan birine kadar izlenebilir.

sorunlar:

1. **Kendimizde aynı davranışa veya özelliğe tahammül etmeyiz/ edemeyiz.** Duygular ya da yetersizlik, uygunsuzluk, zayıflık ya da "yeterince iyi değil" sendromu barındırdığımızda, davranışlarımızı ve eğilimlerimizi başka bir kişi tarafından sergilenmiş görmekten içerleriz. Bunu “dışarıda” görmek bizi utandırıyor, bu yüzden gösterileni kınıyoruz. Alınma veya utanma yargısı, genellikle kendimizi tam olarak ifade edemediğimizi ve başkaları bunu yaptığında içerleme veya öfke yaşadığımızı ortaya çıkarır.
2. **Belli bir şekilde davrandığımızın ve bu davranışın başkaları üzerindeki etkisinin farkında değiliz.** Bu yüzden onu reddederiz ve davranışı başkalarına yansıtırız ve "dışarıda" ondan hoşlanmayız. Birinin kendisi gibi davranmasından hoşlanmadığımızda, üzüldüğümüzde veya öfkelendiğimizde kendimize şunu sormalıyız: "Nasıl ve hangi koşullar altında aynı şekilde davranmaya eğilimliyim?" Ancak başkalarında sevmediğimiz özelliklerden bazılarını paylaşıp paylaşmadığımızı belirlemek için kendimize dürüstçe bakmaya istekli olduğumuzda, kendimizi kabul edebilir ve kendimizin farkında olabiliriz.
3. **Kıskanç ve kırgın olduğumuzda, istediğimiz şeye sahip olan veya yapmak istediğimiz şeyi yapan diğerlerinde yanlış bir şeyler bulmalıyız.** Kim olduğumuz ve kendimiz için ne yaratmadığımız konusunda yanılmalarını sağlamak için onları yargılıyoruz. Birisi belirli bir başarı veya tanınma düzeyine ulaştığında, bu bize kendi yaşam deneyimimizdeki güven eksikliğini veya başarı eksikliğini hatırlatabilir. Başarı karşısında yetersizlik duyguları su yüzüne çıktığında, kişide ve başarılarında doğru veya iyi olan şeyleri reddetmek için yanlış bir şeyler arayacağız ve bulacağız. Bu aynı zamanda "fıçıda yengeç" zihniyeti olarak da bilinir: birini bulunduğumuza inandığımız seviyeye çekmek.

Yargılar, egonun rahatsız edici duygulardan kaçınmak için kullandığı bir strateji olduğundan, kendi iç dünyamızda saklanan duyguların farkında değilsek, dikkatimizi başka yöne çekmek için insanlar hakkında her türlü yargılayıcı hikayeyi yaratabiliriz ve büyük olasılıkla da yaratacağız. içinde yaşıyoruz. Sadece yargılarımızı bağışladığımızda, onlar bizim yapmayacağımız şekillerde davransalar bile başkalarına merhamet duyabiliriz.

Affetmek, diğer insanları yargılamak yerine kendimizle ilgili uzun süredir devam eden inançlarımızı ve varsayımlarımızı keşfetmemizi ve salıvermemizi sağlar. ödülü

affetmek, başkalarını yargıladığımızda aldığımız bilinçsiz ego tatmini tuzağını ortadan kaldırması ve daha derin bir kendini anlama deneyimine yol açmasıdır. Kendimizi gerçekten anladığımızda ve kim olduğumuzun daha az arzu edilen yönleri için şefkat geliştirdiğimizde, ilk tepkimizin başka birini yargılamak olması pek olası değildir. İçimizde ve kendimiz için daha fazlasına sahip olduğumuz şeyi, başkalarına daha fazlasını vermekte özgürüz.

İnsanları yargılamak, davranışlarını izlediğimizde ortaya çıkar. Herhangi birinin nasıl davrandığı, kim olduklarına, ne beklendiğine ve hayata tarihsel bakış açısına ilişkin bireysel anlayışlarının bir işlevidir. Sıklıkla, kendi rahatsızlık duygularımızı işleyemediğimiz bir zamanda başkaları hakkında yargılarda bulunuruz. Başkaları hakkında eleştirel yorumlar her zaman kendi yaşamımıza ve tutumlarımıza bir aynadır. Zaman, uygulama ve bağışlamayla, kendi içimizde nasıl yaşadığımızı değiştirebilecek ve değiştirecek olan başkalarına söylediğimiz ve yaptığımız şeyler hakkında daha derin bir anlayış geliştiririz.

RBİR DENEYİM NE KADAR ZOR, ZOR, KORKUTUCU VEYA ZOR GÖRÜNÜRSE GÖRÜNMEZ, BİZİM İÇİN HER ŞEY TAM OLMASI GEREKTİĞİ GİBİDİR.

İYİLEŞTİRİN, BÜYÜYÜN VE ÖĞRENİN.

Affetmek

Akızımı kaybettikten sonra zihinsel, duygusal ve ruhsal olarak tükenmiş ve sıkışmış. Keder, keder ve öfke içinde sıkışıp kaldım. Üzüntü ve keder anlaşılırdı. Öfke - çok değil. Kime kızdığıma, neye kızdığıma parmak basamıyordum; ancak, öfkenin enerjisi beni sürekli bir mide bulantısı durumunda tuttu. Öfkenin sinir sistemi üzerindeki tehlikeli etkisini diğer tüm duygulardan daha iyi biliyorum. Ne yapacağımı, kendimi nasıl iyileştireceğimi biliyordum. Bunu yapmak istemedim çünkü öfkeye hakkım olduğunu hissettim. Ne de olsa güzel kızımı yeni gömmüştüm - neden kızmayayım? Neden? Çünkü öfke, hiddet, üzüntü, utanç, suçluluk ve diğer tüm zehirli ve verimsiz duygular vücudunuza zararlıdır - bu yüzden. İlkbaharın ilk günleriydi. Bahar, yenilik ve büyüme zamanıdır. Benim için kayıp, keder, üzüntü ve öfkenin ötesine geçme zamanım gelmişti.

Sabah uygulamalarımdan biri, güvertede oturmak, kahvemi yudumlamak ve günlük sözümü okumaktır: merkezlenmiş ve topraklanmış kalmama yardımcı olan ilham verici kitaplar. Günlük okumamı tamamladığımda, günlüğüme yazarak zihnimi boşaltırım. O sabah dışarısı sadece 60 dereceydi ama güneş parlıyordu ve bu her zaman kendimi daha iyi hissetmeme yardımcı oluyordu. Böylece o gün okumayı atladım ve doğruca günlüğüme gittim. Aklıma gelen ve beni çılgına çeviren her şeyi yazdım.

Altı sayfada Bağışlama Beyanlarımı yazmaya başladım. Tuttuğum ve koruduğum tüm yargılar ve korkular için kendimi affettim. Üç sayfayı tamamladıktan sonra, çalkantılı düşüncelerimden ve duygularımdan kendimi kurtarmaya başladım. Sonuçlar o kadar derindi ki, daha sonra Aşamalı Duygusal Özgürlük Tekniği (Pro EFT™) veya dokunma olarak bilinen bir iyileştirme sürecinde uzman olarak eğitildim ve sertifika aldım. EFT Ustası Lindsay Kenny tarafından oluşturulan süreç olan Pro EFT™, gereksiz akupunktur süreciyle karşılaştırılabilir. Enerji tıkanıklıklarını vücuttan içeri ve dışarı hareket ettirmek için kullanılan meridyen temelli terapinin bu evrimi, Gary Craig'in öncü çalışmasına dayanmaktadır.

Her düşünce, tüm bedene ve içinde yaşadığımız fiziksel çevreye mesajlar gönderen enerji veya titreşim dalgaları yaratır. Tekrarlayan olumsuz ya da zehirli düşüncelerimiz olduğunda, enerjimizde bir bozulma meydana gelir.

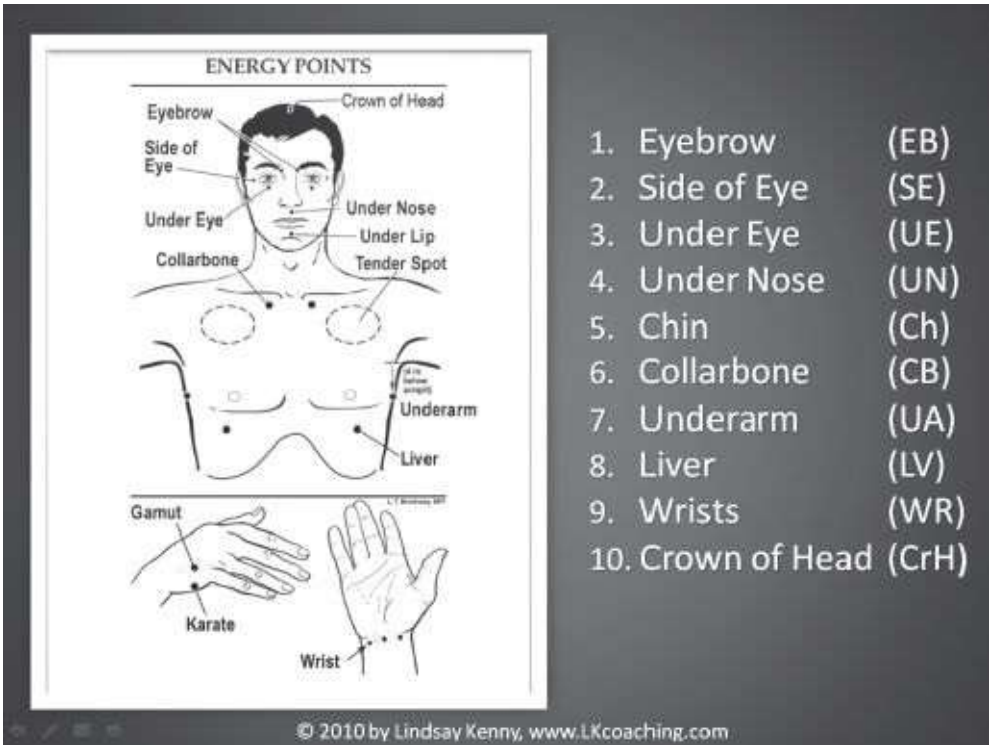
bedeni kirleten ve yaşam deneyimlerimizde uyumsuzluk yaratan yollar. Toksik düşünce ve duygularımızın yarattığı enerji, arabadaki yakıt gibidir; her sistemden geçer ve arabanın performansını belirler. İyi yakıt, bir arabanın maksimum kapasitede çalışmasını sağlar. Kötü yakıt, araba bozulana veya çalışamaz hale gelene kadar her sistemi tıkayacaktır. Vücuttaki duygular arabadaki yakıt gibidir; ya sorunsuz çalışmanızı sağlayacaklar ya da sizi dahili ve harici olarak sıkışıp bırakacaklar. Dahili olarak sıkışıp kalmak, her türlü fiziksel rahatsızlığa ve hastalığa neden olabilir. Dışarıda sıkışıp kalmak, ilişkileri, mali durumu ve yolunuzu bulma veya kaderinizi gerçekleştirme yeteneğinizi etkileyebilir.

Hepimiz birileri veya bir şey hakkında düşünceler, inançlar, duygular ve anılar şeklinde negatif enerji taşırız. Bu düşünceler sadece stres yaratmakla kalmaz, aynı zamanda fiziksel veya psikolojik bir acı olarak deneyimlenen vücudun enerjisinde veya meridyen sisteminde bir bozulmayı tetikleyebilir. Dokunma, engellenen enerjinin neden olduğu sıkışmış zihinsel, duygusal veya psikolojik rahatsızlığın engelini kaldırabilen bir süreçtir. Vücuttaki belirli meridyen noktalarına dokunarak ve tuttuğumuz düşünce ve duyguları yüksek sesle söyleyerek, vücudumuzda bloke enerji depolayan sistemleri uyarabilir ve temizleyebiliriz.

İlerleyen sayfalarda, affetme sürecimiz boyunca üzerinde çalışacağımız enerji/meridyen vuruş noktalarının bir yol haritası bulunmaktadır. Öğretmenim, arkadaşım ve koçum olan EFT Ustası Lindsay Kenny tarafından sağlandı. 21 Günlük Bağışlama Uygulamamızda kullandığımız Dokunma Sistemi, Lindsay'in Pro EFT™ sisteminden benim uyarlamamdır. Pro EFT™ noktalarının tanımlanması ve anlaşılması kolaydır ve hayatınızda mucizevi değişiklikler yaratmak için kullanılabilirler.

Enerji Noktaları çizelgesi, affetme yolculuğunuz boyunca dokunacağınız tüm EFT konumlarının faydalı bir hatırlatıcısıdır. Dokunma Noktaları Bağlantıları şeması, enerji meridyenlerimiz ve duygularımız arasındaki derin bağlantıları özetler. Dokunmanın neden kelimenin tam anlamıyla "bizi özgürleştirebileceğinin" altını çiziyor.

Dokunma konusunda yepyeniyseniz, lütfen şu adresi ziyaret edin:www.ProEFT.comÜcretsiz Malzemeler sayfasında bir Temel EFT kılavuzuna ve çok sayıda paha biçilmez kaynağa erişebileceğiniz yer.



TUYGULAMAPMerhemlerCBAĞLANTILAR: MERİDİLER VEEHAREKETLER

Karate Noktası (KC)*el tarafında***İnce Bağırsak Meridyeni**
Bültenleri:üzüntü, psikolojik tersine dönme (sıkışmış veya donmuş hissetme), bırakamama, değişime direnç, endişe, kompulsif davranış
Destekler: Geçmişi bırakmak, ilerlemek, kederden kurtulmak, mevcut koşullarla bağlantı kurmak

Kaş (EB):*Kaş başlangıcı***mesane meridyeni**
Salıverme:travma, incinme, üzüntü, huzursuzluk, hayal kırıklığı, sabırsızlık, korku **Destekler:**barış, duygusal şifa

Gözün Yanı (SE):*dış köşe***Safra Kesesi Meridyeni**
Salıverme:hiddet, kızgınlık, tahriş, dargınlık, değişim korkusu, karışık düşünce
Destekler:açıklık, şefkat

Göz Altı (UE):*Göz altındaki kemikte***Mide Meridyeni Bültenleri:**
takıntılı endişe, endişe, fobiler, hayal kırıklığı, sinirlilik,

istek
Destekler:güven, memnuniyet, sakinlik, güvende hissetme

Burun Altı (UN)*Üst dudağın ortası***Meridyeni Spinal Kolondan Yönetmek**
Salıverme:utanma, korkaklık, güçsüzlük, utanma, suçluluk, alay edilme veya başarısızlık korkusu, derin psikolojik tersine çevirme
Destekler:cesaret, cesaret, kendini kabul etme, kendini güçlendirme **Çene (CH):***Alt dudağın altında***Vücuda Yönelik Merkez Damar Kanalı Bültenleri:** utanç, karışıklık, belirsizlik, ikinci tahmin kararları, psikolojik tersine çevirme

Destekler:onur, açıklık, kesinlik, güven, kendini kabul

Köprücük kemiği (CB):*Gerçek kemiklerin bir inç altında***Nörolenpatik Sistem Bültenleri:**Kaygı, güvensizlik, kararsızlık, psikolojik terslik, sıkışmışlık hissi, genel stres
Destekler:güç ve başarı, ilerleme kolaylığı, akıl diplomasisi, güven, açıklık, uyum

Koltuk altı (UA):*Koltuk altı ortası***Dalak Meridyeni**
Salıverme:düşük benlik saygısı, kendini ihmal, kaygı, saplantı, sinirlilik, umutsuzluk
Destekler:açıklık, güven, adalet, rahatlama, kendine ve başkalarına karşı şefkat

Karaciğer (LV):*Doğrudan göğüs altı***Karaciğer Meridyeni**
Bültenleri:kendine karşı öfke, kızgınlık, suçluluk, mutsuzluk
Destekler:kendine karşı nezaket, bakım, kendini kabul etme

Bilekler (WR):*Bileklerin merkez noktası***Kalp, Perikard ve Karaciğer Meridyenleri**
Salıverme:ağrı, keder, kendini ihmal etme, bunalma, öfke, uykusuzluk, şişkinlik, şişme, duygusal/zihinsel stres
Destekler:beden bilinci, sinir sistemi, gevşeme, net düşünme, sezgi, dönüşüm, yenilenme
Baş Tacı (CrH)*Doğrudan merkezden iki inç geride***Yönetici Meridyen**

Salıverme:kompulsif düşünme, kafa karışıklığı, düzensizlik, iç eleştirmen

Destekler:tavır alma yeteneği, manevi bağlantı ve muhakeme, içgörü, sezgi, odaklanma, bilgelik, netlik

Bağışlama ve dokunmayı birleştirmek, yaşamınızdaki her sistemi açmanın ve yeni enerji ve deneyimlerin ortaya çıkmasının yolunu açmanın güçlü bir yoludur. Başarılı vuruşun anahtarı, tekrarlayan veya takılıp kalan düşüncelere ve anılara bağlı duyguları tanımlayıp yüksek sesle konuşabilmektir. Kadınlar, kadınlar ve erkekler hakkında olumsuz düşüncelere sahiptir. Erkekler, erkekler ve kadınlar hakkında olumsuz düşüncelere sahiptir. Birçok insan siyahlar, beyazlar, Latinler veya Asyalılar hakkında olumsuz düşüncelere sahiptir; anneleri, babaları, amirleri, sevgilileri veya çocukları hakkında. 21 Günlük Bağışlama Sürecinde ilerlerken, düşüncelerinizin ardında saklanan olumsuz duyguları belirlemeniz önemli olacaktır. kullanarak bunu yapabilirsiniz.Duygusal TetikleyicilerListe. Bağışlamayı seçtiğiniz insanlarla veya deneyimlerle ilgili olumsuz düşünceleri veya zehirli duyguları tanımlayarak, dokunmak hayatınıza ve esenliğinize daha da fazla pozitif yakıt ekleyebilir.

Affetmekten gelen güçlü, olumlu ödüller vardır. Bağışlama süreciyle uzun süredir tutulan veya zehirli anıları serbest bırakmak ve enerjisel tıkanıklıkların vücudunuza yerleştirdiği stresi ortadan kaldırmak, yaşamınıza yıllar katabilir. Bağışlama sürecine hafifçe vurmayı eklemek, halihazırda sahip olduklarınıza takılıp kalmak yerine arzu ettiğiniz şeyleri daha fazla çekebilmeniz için enerji merkezlerinizi açar.

ToForjinallikTuygulamaProcess

- Sorunu Tanımlayın
- Yoğunluk Düzeyini Değerlendirin
- Takas Direnci/Tersine Çevirme Bildirimi
- Kurulum Bildirimi
- Dokunma Sırası
- Yoğunluk Seviyesini Tekrar Kontrol Edin

Step1: benTanimlayinBENsue

21 Günlük Bağışlama Süreci boyunca her gün, üzerinde çalışacağınız bir

belirli bir konu. Bu sayı, günlüğünüzün odak noktası olacak ve günün işi dokunacak. Günün konusuyla ilgili tekrar eden düşünceleri, inançları, duyguları ve anıları günlüğe kaydedecek ve sileceksiniz.

Step2: SağyediBENyoğunlukLevel

Bu süreç için, günün sorununun enerjik veya duygusal yoğunluğunu 0 ila 10 arasında bir ölçekte belirlemeniz gerekecek. Bunu, yalnızca günün konusu hakkında düşünerek ve kendinize şu soruyu sorarak yapabilirsiniz: “0 ila 10 arasında bir ölçekte, nasıl olur? Vücudumdaki bu konudaki enerji yükü yoğun mu?” Duyduğuna güven. Numarayı yazın.

0 = Enerji yükü veya sıkıntı yok. huzur içindeyim 5 =
Kendimi rahatsız hissediyorum ama tolere edebilirim.
10 = Bu gerçek bir problem ve beni deli ediyor. ben binbaşıyım sıkıntı.

Dokunma sürecimizde 0 derecelendirmeyi hedefleyerek altın için gittiğimizi unutmayın. Bu, her günün konusuna ilişkin "bağışlayıcılığınızı" derecelendirdiğinizde, amacın net, yükten kurtulmuş, huzurlu ve eksiksiz hissetmek olduğu anlamına gelir. Doğru numarayı bulma konusunda endişelenme. Kendinize şunu sorun: "0'dan 10'a kadar bir ölçekte, bugünün konusuyla ilgili 'affetmeme' yoğunluk düzeyim nedir?" Aklınıza bir sayı gelecek. Önüne çıkana güven.

Steps3ve4:ÇöğrenmeRdirenç vetoSet-UpStahmin

Bir şey tanıdık geldiğinde, bizim için iyi olmasa bile, zihin ona tutunma eğilimindedir. Direnç, verimsiz veya çoğu durumda toksik ve kendi kendine zarar verici olana tutunmanın zihinsel ve duygusal eylemidir. Bu, sanki geriye doğru bağlanmışız gibi, bilinçli niyetlerimizin kelimenin tam anlamıyla tersine çevrildiği anlamına gelir. Ne yazık ki, direniş içinde olduğumuzun her zaman farkında değiliz. Tersine Çevirme Bildirimi ve Kurulum Bildirimi, bizi sıkışıp tutan bilinçaltı, hatta bilinçli direnci serbest bırakmak için tasarlanmıştır. Bu ifadeler, uzun süredir devam eden alışılmış veya tekrarlanan düşünce ve duyguları sürücü koltuğundan kaldırıma atmak için çalışır. Gizli dirençleri serbest bırakmak, kılavuz çekme çalışmamızın çok daha hızlı ilerlemesini sağlar.

21 Günlük Bağışlama Sürecinin amaçları doğrultusunda, İptal Beyanları ve Kurulum Beyanları genellikle oldukça benzer olacaktır. Her günün vuruş sırasının başında, Tersine Çevirme Bildirimini ve Kurulumu tekrarlayacaksınız.

Karate Chop noktasında sürekli olarak vururken her üç kez ifade.

İşte Pro EFT™ Tersine Çevirme İfadesi Formülü: Bu_____ (sorun, duygu veya affetmeme) benim _____(hayatınızı nasıl etkiler; sizi sıkışıp, kızgın, buruk, stresli vs. tutmasına neden olur) olmasına rağmen, benim bir PARÇAm var onu salıvermek istemeyen (değiştir, bırak, devam et, onları affet vb.) Ve ben yine de kendimi sevmek (kabul et, saygı duy, beğen...) istiyorum.

Tersine Çevirme Kurulumunu tek başınıza yapamayacağınızı hatırlamanız önemlidir. Daha sonra sorun tamamen ortadan kalkana kadar mermilere dokunmalısınız... sadece 'daha iyi' değil.

Örnek Ters Beyanı:*Bir yanım [günlük konuya] tutunuyor ve o yanım onu bırakmayı reddediyor olsa da, kendimi tamamen ve koşulsuz seviyorum.*

Örnek Kurulum Beyanı:*[Günlük konu] hakkında affetmeme ve yargılamalara tutunmuş olmama ve onları bırakmak istememe rağmen, yine de kendimi derinden ve tamamen seviyorum, saygı duyuyorum ve kabul ediyorum.*

Hem Kurulum Bildiriminin hem de daha sonraki süreçte Değiştirilmiş Kurulum Bildiriminin her ikisinin de "hareketsiz" kelimesini içerdiğini unutmayın. Bu kelime, bilinçaltınıza, sürecinizin aktif salıverme aşamasında olduğunuzu bildirir.

Step5: ÇoTuygulamaSdenge

Bağışlama Süreci boyunca, 21 günün her biri için farklı bir konuya değiniyor olacaksınız. Örneğin, 1. Gündeki çalışmanız, kendinizle ilgili sahip olduğunuz affetmezliğe odaklanacaktır. 2. Gün, çalışmanız vücudunuz hakkında sahip olduğunuz affetmezliğe odaklanacak.

Vücudunuz, zihniniz ve ruhunuz boyunca pozitif enerji akışından sorumlu olan 10 meridyen noktasının her birine günlük olarak kasıtlı olarak dokunmak güçlü bir süreçtir. Dokunmanızı günlük çalışmanızda yazılan 12 Bağışlama Bildirisi ile ilişkilendirerek, sıkışmış enerjiyi serbest bırakacak ve yeni bir huzur, denge ve denge düzeyine kavuşacaksınız. Kaş ile başlayıp Başın Tepesine hafifçe vurmak, bir tur vuruşu oluşturur. Dokunduğunuzda, niyetinizi hatırlatmak için yazılı her Bağışlama Beyanını yüksek sesle söyleyeceksiniz.

Yoğunluk seviyeniz 0'a ulaşana kadar her meridyen noktası üzerinde çalışın. Aynı ifadeyi birkaç kez tekrarlamanız gerekse bile, her zaman tam bir tur yapın - Kaştan Başın Tepesine -.

Step6: Sağe-kontrolBENyoğunlukLevel

Günün konusuna 3 tur dokunarak yarıştıktan sonra durun ve birkaç yudum su için. Burnunuzdan derin bir nefes alın. Nefesi ağzınızdan yavaşça ve yumuşak bir şekilde bırakın, bunu yaparken “Ahhhhhh” sesini çıkarın.

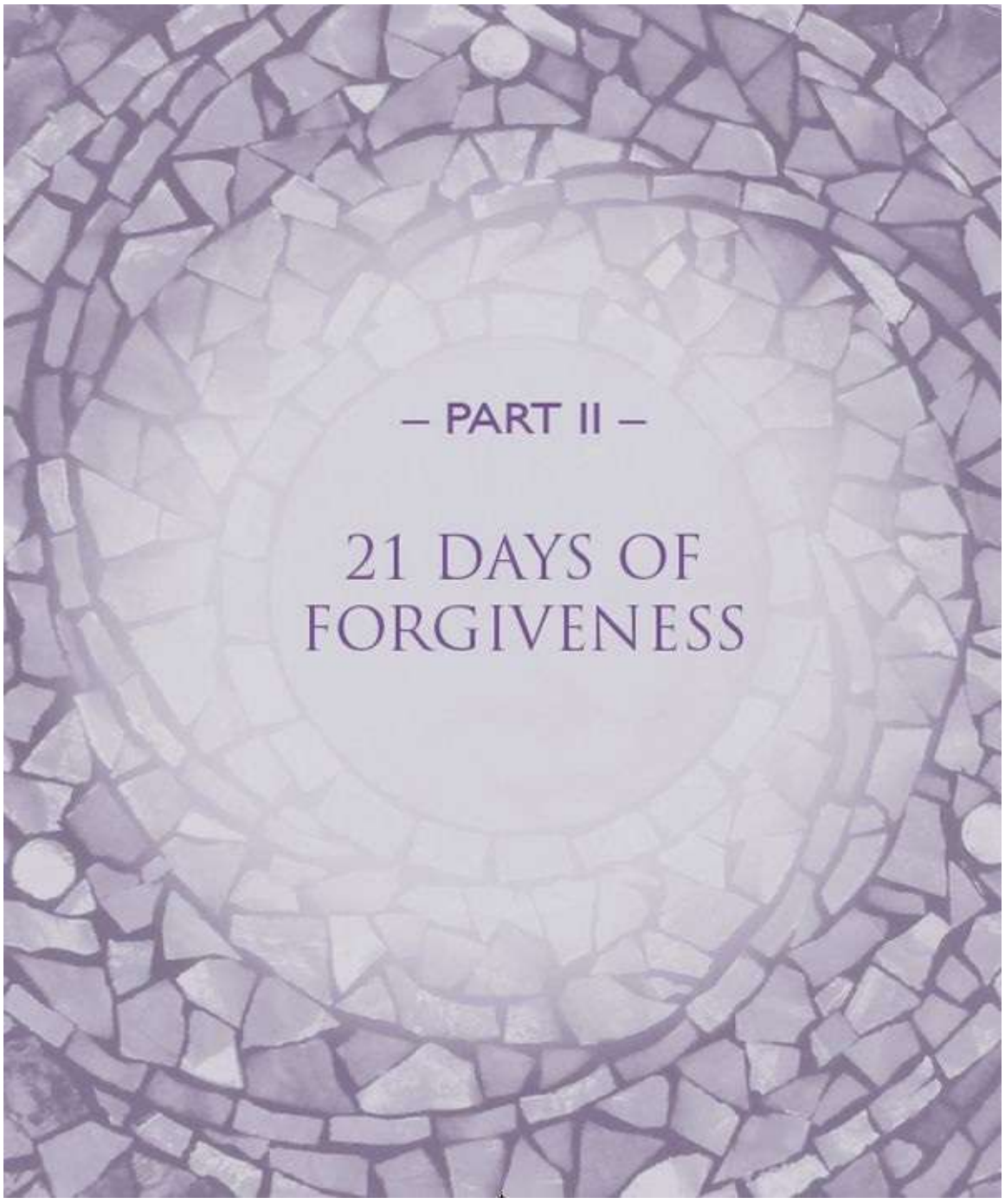
Yine, kendinize şu soruyu sorun: "0'dan 10'a kadar bir ölçekte, bu sorun vücudumda ne kadar yoğun?" Duyduğuna güven.

Kendiniz veya başkaları hakkında sahip olduğunuz herhangi bir affetmeme konusundaki yoğunluk seviyenizi yeniden kontrol edin.

Seviye 8 veya daha yüksekse, Bonus Vurma Komut Dosyasında (veya kendi oluşturduğunuz komut dosyasında) belirtilen 3 Yuvarlak Vurma Sırasının tamamını tekrarlayın.

Seviye 8'in altındaysa, Karate Noktasına sürekli vururken Değiştirilmiş Kurulum Bildiriminden birini 3 kez tekrarlayın. Bu, kalan direncin kilidini açmaya yardımcı olur. Ardından, günlük çalışmanızdaki 12 Bağışlama İfadesi üzerinde 10 noktalı Dokunma Dizisini gerçekleştirin.

Sorununuzun enerjik yoğunluğunu yeniden kontrol etmek için her turdan sonra duraklayarak diziyi tekrarlayın. 0 yoğunluk seviyesine gelene kadar ilerlemenizi planlayın.



– PART II –

21 DAYS OF FORGIVENESS

BEN *bana tecavüz eden adamı ve beni terk eden adamları affet. Beni taciz eden kadını ve bana ihanet eden kadınları affettim.. Bana yalan söyleyenleri affettim, hakkımda yalan söyleyenleri de affettim..*

Benden çalanı, beni hayal kırıklığına uğratanı ve hepsini affettim. beni reddeden, küçülten ve inkar eden insanların.

Affetmeye istekli olmadığım veya affetmeye gücüm yetmediğim tek kişi kendim.

- BENYANLAVANZANT

- 1.GÜN -

EĞERveya verMyself

Her şeyden önce, her şeyi farklı görmek istiyorum.

Yanlış yerine doğru, sevgi dolu, kibar ve gerçek olanı görmek istiyorum.
dünyaya ve kendime yansıttığım düşünceler ve görüntüler.

Bağışlama, zihnimden görüntü oluşturan yanlış düşünceleri,
"görmek" mümkündür.

Affetmek, kendime yaptığım ego imajını geri alacaktır.

- Piçin rayer*ac bizim içinde Miracles Workbok* Lbölüm28

– Iyanla Vanzant'ın Bağışlama Hikayesi –

İnsanoğlunun kötü davranışlarını belirlemek ve yargılamak çok kolaydır ve başka bir kişinin yanlışları. Nasıl olduğunu görmek ve düşünmek çok daha zor ve hatta daha önemli.*sahip olmak*Geçmişteki kötü davranışlarınız bazı insanları, durumları ve deneyimleri yaşamınıza çekmiştir. Eğer sen*Gerçekten*dikkat etmek ve *Gerçekten*İyileşmeye hazır, masumiyetinizin merkezine geri dönmenin tek yolunun affetmek olduğunu anladığınız gün gelecek. Bu, öğrendiğim için şanslı olduğum çok zor bir ders.

Kriz noktasına gelmem dört yıl sürdü ama dizlerimin üstüne çökmem sadece iki dakika sürdü. Uzun bir süre torunumun babasının bana tam bir küçümseme ve öfkeyle baktığından şüphelendim. Gerçeği söylemek gerekirse, şüphelenmekten daha fazlasını yaptım - biliyordum. Ama umurumda değildi. Tek endişem torunum Gemmia'nın küçük kızıydı. Torunumun babasıyla benim aramda bir güç oyunu olduğunu hissettim. Sonunda istediğim bir şeyi kontrol ediyordu ve üzerimdeki gücünü göstermek için elinden gelen her şeyi yapıyordu.

TBAĞIŞLAMANIN TEK DÖNÜŞ YOLU OLDUĞUNU ANLADIĞINIZ GÜN GELECEK...

Torunumu alıkoyuyordu. Onu ancak o söylediğinde ve onun koyduğu kurallara göre oynarsam görebilirdim. Haftada iki veya üç kez aramam önemli değildi. İyi ve hazır olduğunda, ki bu genellikle iki haftada bir olur, ya da onun benimle olması onun için uygunsa, aramalara cevap verirdi. Oyunu oynadım çünkü çizgiyi aşarsam onu asla görememekten korkuyordum. Ve onu görebilmenin kaslarımı esnetmekten çok daha önemli olduğunu biliyordum.

HEALING ELİNDE OLDU, BU BAĞIŞLAMANIN GEREKLİ OLACAĞI ANLAMINA GELDİ.

Telefonunu bloke ettiğinde işler kaynama noktasına geldi - beni arayamadı ve ne zaman arasam doğrudan sesli mesaja gidiyordu. Bu senaryonun altı haftasında, her gün, bütün gün daha yüksek sesle ve daha çok dua etmeye başladım. Şaşırmadım - şaşırdım*memnun*- onu hafta sonu için alıp alamayacağımı sormak için aradığı gün. Onu görmeyi ve ona sarılmayı o kadar çok istiyordum ki anında cevabım evet oldu. hallederdim. Sabah onu almaya gelirdim.

Telefonu kapatır kapatmaz korkudan çıkıp yeni bir varoluş biçimine geçme zamanımın geldiğini fark ettim...*ile*o ve*için*kendim. İyileşme yakındı, bu da bağışlamanın gerekli olacağı anlamına geliyordu. Onu affetmeye hazırdım ya da öyle sanıyordum. Geri aradım, sesli mesajı aldım ve mesaj bıraktım. Torunumu kaldırmayacaktım. Bunun yerine, daha az çatışmayla nasıl ilerleyebileceğimiz hakkında bir konuşma yapmak istedim. Beş dakika sonra beni geri aradı. Konuşmamıza iki dakika kala telefonu yüzüme kapattı ve beni evine götürmeye teşvik etti.

Sormak istediğim bir soru vardı, "Benden ne istiyorsun?" Dişlerinin arasından çok kısık bir sesle verdiği o cevabı bana vermek için dört yıldır bekliyordu. Ne söylediğinden emin değilim ama bana tısladığı açıktı. Sıcak bir eylül günüydü, bu yüzden verandasında neden bir kar küreği olduğundan emin değilim, ama işte oradaydı, pırıl pırıl parlıyordu ve kendisini bana tanıtıyordu.

Ne olduğunu anlayamadan küreği ellerime aldım ve kollarımı havaya kaldırdım. Beni korkutan bir intikamla peşinden gidiyordum. Tanrıya şükür, evine geri adım atacak kadar sağduyuluydu. Ön kapı yüzüme çarparak kapandığında, duydum,*"Kıpırdama! Başka bir hamle yapma! İddiasını kanıtlaması için buna ihtiyacı var. Bu hayatını mahvedecek."*

hayrete düştüm Hayatımda pek çok rol oynadığımı ve pek çok şey olduğumu kabul ediyorum ama şiddetli davranmak benim giydiğim bir şapka değil. Sonra yine, bu gün farklıydı. Bir şeyi cehenneme çevirmek için ezici bir ihtiyacım, dürtüm ve/veya arzum vardı. Ve bana tısladıktan sonra, bu adam gayet iyi idare ederdi. Başka bir seçim yapabileceğimi bilmeme izin veren eşit derecede güçlü manevi temele sahip olduğum için minnettarım.

Tamamen sersemlemiş ve yönünü şaşırmış hissederek küreği düşürdüm. Kapıyı tekrar açtığında, bir önceki potansiyel felaketi haber veren aynı içsel rehberlik bana bir sonraki talimatı verdi:*"sakın ağzını açma! Arkanı dön ve uzaklaş."*Ben itaatkardım. Şimdi peşimden geliyordu. Yürümeyi hiç bırakmadım. Bana bağırana kadar ne dediğini anlayamadım. *"Gemmia'yı sen öldürdün ve bunu senden başka herkes biliyor!"*

Tek kelime etmedim. Yapamazdım. Vücudumdaki her kas seğiriyordu. Hala anahtarlarımı nasıl bulduğumdan veya garaj yolundan çıkıp her yöne çakıl püskürttüğümden emin değilim. Mahallenin sessiz sokaklarında cehennemden fırlamış bir yarasa gibi koşarak dua etmeye başladım.*"Merhamet et Tanrım! Beni affet Tanrım! Kurtar beni, Tanrım! Senin lütfun benim yeterliliğimdir! Merhamet et Tanrım! Beni bağışla Tanrım."*kaybolmuş hissettim Aslında kaybolmuştum. Aklım o kadar hızlı çalışıyordu ki, nerede olduğumu ve nereye gittiğimi bilmiyordum. Bir sonraki talimatımı alana kadar araba sürmeye ve dua etmeye devam ettim.*"Lucy'yi hatırla."*

Lucy, ilk kocamın annesi olan Gemmia'nın büyükannesiydi. Onunla 19 yaşında, suçluluk dolu, utanç dolu bekar bir anne olarak evlendim. Düğünümüzden bir ay sonra Vietnam'a gönderildi. Bir yıl sonra eroin bağımlısı olarak geri döndü. Gemmia'yı ben doğurduktan sonra annesinin evini soymaktan tutuklandı. Yargılanmaktan kaçınmak için New York'tan kaçtı. İkinci kocamla çıkmaya başladığımda neredeyse üç yıl önce gitmişti.

Eski kayınvalidem Lucy, çocuklarımla ve benimle bağlantıda kalmak istedi. Ona bakamazdım bile. Geçmişimi ve geçmişteki hatalarımı temsil ediyordu. Hayatımın o döneminde kapıyı kapatmak istedim ama ayağını kapıya soktu. Artık beni isteyen ve çocuklarımı kabul eden bir adamla yeni bir ilişkim olduğuna göre, artık ona ihtiyacım yoktu. İlişkimizi nasıl ayarlayacağımız hakkında konuşmak yerine, kalbi ve ruhum ne pahasına olursa olsun ondan kaçındım.

"RUNUTMALUCY. ..." SGEÇMİŞİMİ VE GEÇMİŞ HATALARIMI TEMSİL ETTİ.

Lucy aradığında kısa, sert ve her zaman meşguldüm. Hiçbir doğum gününü, Anneler Günü'nü veya Noel'i kaçırmamasına rağmen, çocukları ziyarete getirmemek ve onları ziyarete davet etmemek için her zaman bahanelerim vardı. Kendime itiraf etmek ne kadar korkunç olsa da, torunumun babasının şimdi torunumu alıkoyarak bana yaptığına karar verdiğim şeyi ona tam olarak yapmıştım.

Onun geçmişini ve Gemmia ile iyi bitmemiş olan ilişkisini temsil ettim. Artık başka bir kadınla evliydi ve başka çocukları da vardı. Bana göre bunun torunumla olan ilişkim üzerinde hiçbir etkisi yoktu. Kürek senaryosunu tekrar tekrar oynadıkça, artık sorunun diğer tarafında oturduğumu fark ettim. Artık torunuyla bağlantı kurmayı özleyen, incinmiş, reddedilmiş ve iyi bir sebep gibi görünmeyen bir nedenle saygısız hisseden büyükanneydim.

TBURADA AYRILIK YOK... KENDİNİZİ BAŞKA BAŞKALARININ SİZE YAPTIKLARINI YAPTIĞINIZ ZAMAN, Affetmek SİZİ ÖNCE HUZURLU ÖZGÜRLÜĞE SÜRÜYOR.

Birdenbire Lucy'ye karşı muazzam bir şefkatle doldum. Onun incindiğini, üzüntüsünü ve kendi utancımı hissettim. Ne olduğunu ve ne olduğunu anladığımda kederimi zar zor zaptedebildim. Kendim için yapabileceğim en iyi şey kenara çekilip ağlamak ve en yakın arkadaşım Shaherah'ı aramaktı. Sonraki anları, saatleri veya neler olup bittiğini sindirmem ve anlamam ne kadar sürerse sürsün bana rehberlik edeceğini biliyordum. Shaherah anlardı. Beni yargılamayacaktı. Herhangi bir inkar biçimiyle kaçmama da izin vermezdi. Ne yapmam gerektiğini biliyordum çünkü sana yapılanı kendine başkasına yaparken bulduğunda, bağışlamanın seni önce huzurlu özgürlüğe yönlendireceğini biliyordum. Tanrım, özgür olmak istiyor muydum?

Yolun kenarındaki hendekten çıkıp kendimi eve götürebilmemin tek yolu kendimi affetmekti. Lucy ve torunumun babası hakkında sahip olduğum tüm yargılar için kendimi affettim. Gemmia'nın babasıyla korku ve umutsuzluk içinde evlendiğim için kendimi affettim. Ergen bir anne olduğum için kendimi affetmediğim için kendimi affettim.

Bir anda ayrılık olmadığını anladım. Hayat gerçekten daireseldir. Ortaya çıkan şey gerçekten gelir. İşimiz, gerçekten zor iş, ön kapımıza devasa bir şey düştüğünde bunun farkına varmaktır. Bağışlama, şifa fırsatını ortaya çıktığında fark edebilmemiz için zihnimizi ve kalbimizi açar. Torunumun babasıyla dört yıl süren kavganın onunla hiçbir ilgisi yoktu. Sadece kendisi oluyordu, hayatını kendisi için doğru hissettirecek şekilde yaşıyordu. Belki bir gün dersi ortaya çıkar ve bir değişim yaşar.

Benim işim, geçmişimi ve şimdiki düşüncelerimi, inançlarımı, yargılarımı ve davranışlarımı affedebilmek için kendi davranışlarım hakkındaki gerçeği fark etmek ve kendime söylemeye istekli olmaktı. Bunu yapabildiğimde, eve gittim ve yattım. Söyleyebileceğim veya yapabileceğim başka bir şey yoktu. Kişisel şifa ve ruhsal gelişimin tek kelimeyle yorucu olan bazı yönleri vardır. Kendinizi affetmek bunlardan biridir.

FORJİVENLİK ZİHNİMİZİ VE KALBİMİZİ AÇAR VE ŞİFAYI TANIYABİLİRİZ GÖRÜNDÜĞÜNDE FIRSAT.

DAİLYFORJİNALLİKPROCESSGKURALLAR

1. **Sakin bir yer bulun**En az 30 ila 60 dakika rahatsız edilmeyeceğiniz bir yerde. Bu çalışmayı sabah veya yatmadan hemen önce yapabilirsiniz. Bu süreçten gece geçmeyi tercih ederim böylece yüzeye çıkan anıları uyuyarak unutabilirim.
2. **Zihninizi sakinleştirerek başlayın**en az 5 dakika. bulabilirsin *Durgunluk Meditasyonu*ekteki CD'de büyük bir destek olacak.
3. **Bağışlanma Duasını Oku**o günün uygulamasıyla birlikte biri sessiz, diğeri yüksek sesle olmak üzere iki kez sunulur. Duayı duymak sizi Kutsal Ruh'la hizalayacaktır, çünkü en ufak isteğimize bile yanıt veren Yaratıcı'nın varlığıdır.
4. **taramayı unutmayınDuygusal TetikleyicilerListe**, bu sizi bilincinizin derinliklerine inmeye hazırlayacak. Kendiniz hakkında kendinize karşı tamamen dürüst olmak için kendinize izin verin.
5. **Günlüğünüzü kullanarak 12 Bağışlama Beyanının her birini yazın ve tamamlayın.**Bağışlama Beyanını her yazdığınızda, en içteki düşünce ve inançlarınıza erişmek için boşluğu en içten düşünceniz veya anınızla doldurun.
6. **Pro EFT™ Bağışlama Dokunma Dizilerinizi gerçekleştirin.**adresindeki genel talimatları gözden geçirin.Bağışlamaya Dokunmak, ardından günün konusu için kendi Bağışlama Beyanlarınızı kullanın ve dokunma diyagramında özetlenen 10 noktanın her birine dokunun. Ek desteğe ihtiyacınız varsa, şu adresten Dokunma Videolarını izleyin:www.ProEFT.com.
7. **Düşüncelerinizi ve duygularınızı bilinçli olarak işleyin.**Bağışlama pratiğinde ilerlerken, yüzeye çıkabilecek duygu ve düşünceleri deneyimlemek için kendinize izin ve zaman verin. Ek içgörülerinizi ve atılımlarınızı Bağışlama Günlüğünüze kaydedin. Herhangi bir zamanda kendinizi bunalmış hissederseniz, şu şarkıyı dinleyin:*Durgunluk Meditasyonu*Tekrar

uygulamanızı tamamlamaya çalışmadan önce.

8. **Dinle*Şükran Meditasyonu*beraberindeki CD'de,**zihninizi ve kalbinizi dengeye kavuşturmaya yardımcı olacağından.
9. **Günün antrenmanını tamamla**5 ila 10 dakikayı sessiz düşünerek geçirerek veya hafif, meditatif müzik dinleyerek.
10. **Bugün kendiniz için iyi bir şey yaptığınızdan emin olun!**

EĞERveya verMkendiniz içinJküçükMyself

T günümüzün Bağışlama Uygulaması tamamen SİZİ affetmekle ilgilidir. Bu, açık ara Kendinize sunabileceğiniz en kendini seven, kendini onurlandıran, kendini olumlayan hediye. Başlamak için en mantıklı yer burasıdır çünkü kendini affetmek kalbi ve zihni daha büyük olasılıklara açar. Ayrıca, kendinizi bağışlayana kadar başka birini bağışlama cesaretine ve şefkatine sahip olamazsınız. Yapamazsın*görmekten vazgeç*ne gördün Yapamazsın*duymamak*ne duydun Ancak yapabileceğiniz şey, olmasını dilemekten vazgeçmektir.*sahip olmak*oldu, olmadı. Bu nedenle, affetmeyi "ruhsal bir müshil" olarak düşünüyorum - uzun süredir tutulan zihinsel ve duygusal toksinleri ortadan kaldırır.

Siz veya davranışlarınız ne kadar kötü, yanlış veya affedilemez olursa olsun, affedilmeyi hak ediyorsunuz ve affedilebilirsiniz. Bir deneyim ne kadar zor, zorlu, korkutucu, adaletsiz veya zor görünürse görünsün, kendini affetmek her şeyin olması gerektiği gibi olduğunu ve iyileşmemiz için olması gerektiği gibi olduğunu fark etmenin yoludur. büyümek ve öğrenmek. Bu sadece evrenin işleyiş şeklidir.

APRAYER OFFORJİNALLİK

Kıymetli ve Sevgili Tanrı, Kaynağım ve Yaratıcım:

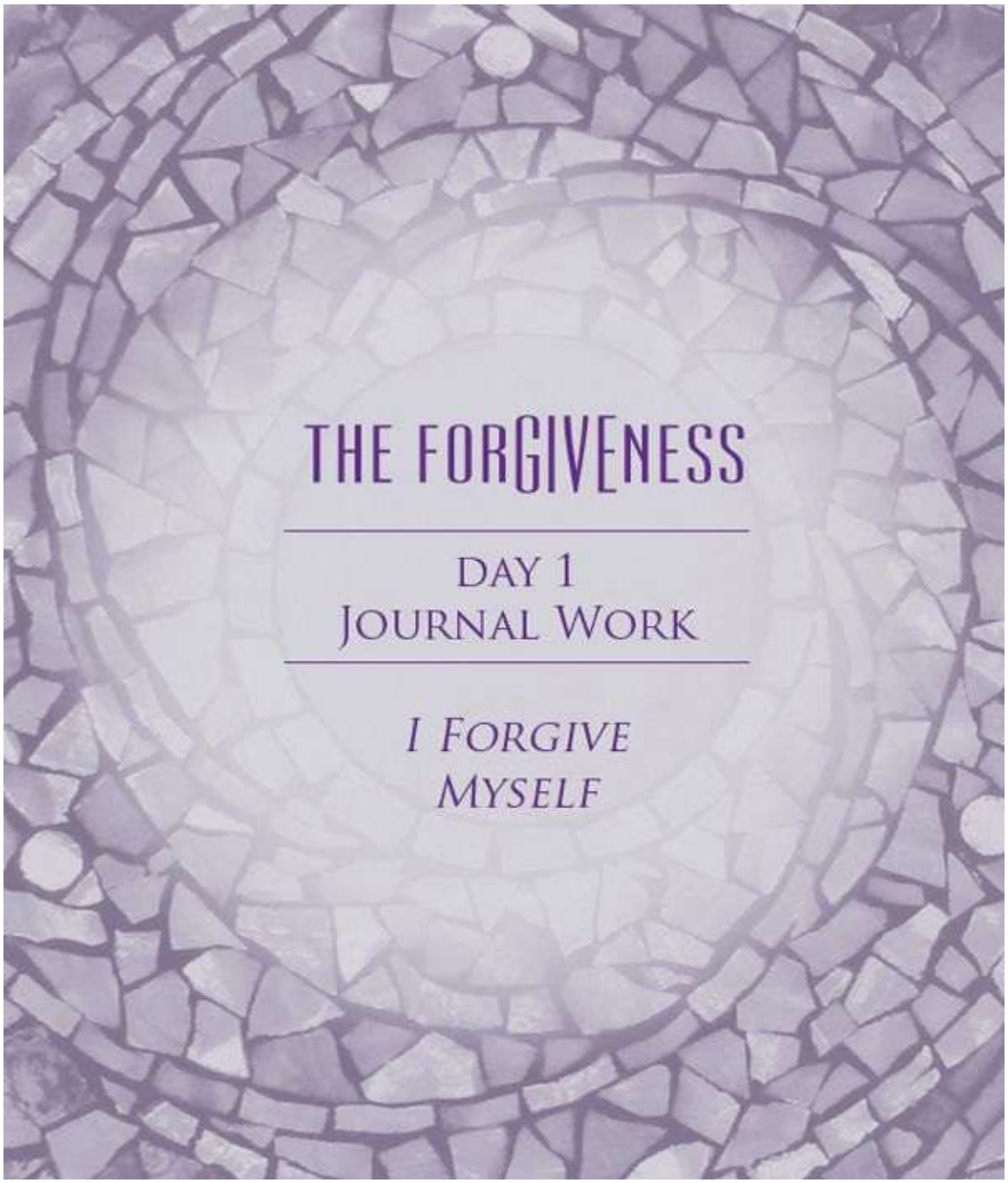
Bugün, kendimi affetmek için gereken gücü, cesareti ve şefkati almak için soruyorum ve kendimi açıyorum. Algılanan tüm günahlar, hatalar, hatalar ve başarısızlıklar için kendimi affediyorum. Kendime kötü, yanlış, adaletsiz, sevgisiz olduğunu söylediğim her düşünce, inanç, davranış, algı ve duygu için kendimi affediyorum.

ve seni rahatsız ediyor, Tanrım. Kendimle ilgili veya kendime karşı sahip olduğum her incitme, yargılama, kınama, kaba veya sevgisiz düşünce, inanç ve algı için kendimi affediyorum. Kendimi affetmeme, kendimi affetme isteksizliği ile motive edilen herhangi bir davranış, alışkanlık veya eylem için kendimi affediyorum. Kendimi şefkat ve sevgiyle affediyorum. Allah'tan mağfiret dilerim, kabul ederim ve dilerim. Bugün,

İnanarak ve bilerek, çünkü ben istedim, aldım. Ben çok minnettar.

Olmasına izin verdim!

Ve öyle!


THE FORGIVENESS
DAY 1
JOURNAL WORK
I FORGIVE
MYSELF

- EĞERveya verMyMind İçİnThİnkıng–

ÖRNEK

Kendimi başkalarına kanıtlamak için her zaman daha fazlasını yapmam gerektiğini düşündüğüm için zihnimi affediyorum.

Olmam gerektiğini düşündüğüm için aklımı affediyorum

Olmamam gerektiğini düşündüğüm için aklımı affediyorum

olduğumu düşündüğü için aklımı affediyorum

Olmadığımı düşündüğüm için aklımı affediyorum

- EĞERVEYA VERMKENDİNİZ İÇİNJKÜÇÜK–

ÖRNEK

Sevdiğim erkekler hakkında kendimi bu kadar aptal olarak yargıladığım için kendimi affediyorum.

Kendimi yargıladığım için kendimi affediyorum.

Kendimi olmadığım için yargıladığım için kendimi affediyorum.

Kendimi yargıladığım için kendimi affediyorum

olmadığım için kendimi yargıladığım için kendimi affediyorum

- EĞERVEYA VERMKENDİNİZ İÇİNBHATIRLAMAK–

ÖRNEK

Büyükannemin benim hakkımda söylediği tüm kötü şeylerin doğru olduğuna inandığım için kendimi affediyorum.

Kendime inandığım için kendimi affediyorum

Kendime inanmadığım için kendimi affediyorum

Buna inandığım için kendimi affediyorum.

Buna inanmadığım için kendimi affediyorum.

- TuygulamaSdenge–

BonusTuygulamaSkripler

21 Günlük Bağışlama Uygulaması sırasında sunulan, "Kendimi Affediyorum", "Annemi Affediyorum" ve "Parayla İlişkimi Affediyorum" dahil olmak üzere üç bonus Vurma Senaryosu vardır. Bu bonus komut dosyaları, dokunmanın mahrem içsel sürecine ve insanların en zorlu sorunlarından bazılarının üstesinden gelmek için bu harika aracı gerçekte nasıl kullandıklarına büyüleyici bir bakış sunuyor.

Unutmayın, affetme sorunlarınız senaryolarda sunulan diyaloglarla aynı olmayabilir. Ancak bonus senaryolar, günlük günlük çalışmanızı yaparken oluşturduğunuz Bağışlama Beyanlarındaki materyalden yararlanarak kendi kişisel senaryolarınızı oluşturmak için takip edebileceğiniz örnekler sunar. Senaryoları, dilinizi yansıtacak ve niyetlerinizi netleştirecek şekilde özelleştirmek, derin kişisel şifa için harika bir kestirme yol sunabilir. Dokunma komut dosyalarınız ne kadar spesifik olursa, sonuçlarınız o kadar iyi olur.

BONUS VURUŞ SENARYOSU 1. GÜN: “KENDİMİ AFFEDERİM”

BENtanimlayinBENsue

"Kendimi Affediyorum" Bonus Dokunma Senaryosu, geçmiş seçimler ve davranışlar için kendimiz hakkında sahip olduğumuz düşünceler, yargılar ve inançlarla ilgilenir. 1. Gün için 12 Bağışlama Beyanınızı yazdıktan sonra, üzerinde çalışmak istediğiniz belirli kendini affetme konu(lar)ı giderek daha net hale geliyor. Soruna bir ad verin. Dokunma konusunda yeni de olsanız eski de olsanız, incelediğinizden emin olun.Bağışlamaya Dokunmak, sürecin nasıl çalıştığına dair anlayışınızı tazelemek için. O zaman kendini affetmeye hazır olacaksın.

RyediBENyoğunlukLevel

0'dan 10'a kadar, 0'ın "rahatsız edici düşüncelerden tamamen kurtulmayı" ve 10'un "bu düşünceler beni deli ediyor"u temsil ettiği bir ölçekte, küçük şeyler için kendinizi affetmeyle ilgili düşüncelerinizin, yargılarınızın ve inançlarınızın yoğunluğunu derecelendirin. affedilemeyecek kadar büyük şeyler için.

CÖğrenmeRdirenç/ToReversalStahmİn

Tersine Çevirme Bildirimi, kendinizi affetmezliğinizi salıvermek zorunda olduğunuz her türlü bilinçaltı direncinizi etkisiz hale getirir. Direnişinizi kabul eder ve sizi yine de ileriye taşır.

Aşağıda verilen (veya kendi yazdığınız) Tersine Çevirme İfadesini kullanın ve Karate Noktasına sürekli vururken bunu üç kez tekrarlayın.

- Kendimi affetmeye direnen bir yanım olsa da, istiyorum deyip sonra istemesem de, kendimi derinden ve derinden seviyor ve kabul ediyorum.

ToSet-UpStahmİn

Kurulum Bildirimi, kılavuz çekme seansınız sırasında ele alacağınız soruna odaklanmanıza yardımcı olur.

Aşağıdaki Kurulum Bildirimini kullanın (veya kendi yazdığınız bir ifadeyi kullanın) ve Karate Noktasına sürekli vururken bunu üç kez tekrarlayın.

- Kendimi affetmem gerekmesine, kendimi affetmek istememe ve kendimi affetmek için ilahi bir fırsatım olmasına rağmen, hala affedilmeyi hak ettiğime inanmıyorum. Yine de kendimi derinden ve derinden seviyor ve kabul ediyorum.

Ellerinizi sallayın ve birkaç yudum su için. Burnunuzdan derin bir nefes alın. Nefesi ağzınızdan yavaşça ve yumuşak bir şekilde bırakın, bunu yaparken “Ahhhhhh” sesini çıkarın.

TuygulamaSdenge: Rounds1başından sonuna kadar3

1'den 3'e kadar olan Dokunma Turları için, takip eden Dokunma Komut Dosyasını tekrarlarken 10 meridyen noktasının her birine 7 kez dokunun veya kendi komut dosyanızı oluşturun

günlük günlük çalışmanızdaki Bağışlama Bildirimi girişlerini hatırlatma ifadeleriniz olarak kullanmak. Kendi kişisel Bağışlama Beyanlarınızı kullanmak, iyileşme sürecinizin farklı boyutları ortaya çıktıkça, lazerle dokunma niyetinize odaklanmanızı sağlayacaktır.

1. TUR

Aşağıdaki ifadeleri veya hatırlatıcı ifadelerinizi yüksek sesle tekrar ederken her bir meridyen noktasına 7 kez dokunun.

Kaş:	Düşündüğüm, söylediğim ve yaptığım bazı şeylerden dolayı kendimi suçlu ve utanmış
Göz Tarafı:	hissediyorum. Ve kendimi ve diğer insanları incitme şeklim.
Göz Altı:	Yaptığım ve yapmadığım bazı şeyler için kendimi çok suçlu hissediyorum.
burun altı:	Söylediğim ve yaptığım bazı şeyler için çok utanıyorum.
Çene:	Söylediğim ve yaptığım ya da söylemediğim ve yapmadığım şeylerden utanıyorum.
köprücük kemiği:	İçimde bir yerlerde, sanki çok iyi ya da iyi bir insan değilmişim gibi geliyor. Affetmeye
koltuk altı:	bile değmezmişim gibi hissediyorum.
Karaciğer:	Diğer insanları nasıl affedeceğimi öğreniyorum ama kendimi affedemiyor
Bilekler:	gibiyim. Etrafımda çok fazla affetmezlik taşıyorum.
Baş tacı:	Kendim hakkında çok kötü hissediyorum, çok affetmez.

2. DEVRE

Aşağıdaki ifadeleri veya hatırlatıcı ifadelerinizi yüksek sesle tekrar ederken her bir meridyen noktasına 7 kez dokunun.

Kaş:	Ya kendimi hırpalamayı bırakırsam?
Göz Tarafı:	Ya suçluluk, utanç ve affetmemeyi bırakmanın zamanı geldiyse?
Göz Altı:	Ya her şeyin bir ders olduğunu ve elimden gelenin en iyisini yaptığımı kabul edersem?
burun altı:	Ya kendimi affedemeyeceğim hissinden kurtulursam? Ya bu
Çene:	küçük seçimi yapmak affetme sürecini başlatırsa?
köprücük kemiği:	Ya kendimi güvende ve rahat hissetmek için kendimi azar azar affedersem?
koltuk altı:	Ya tüm suçluluk, utanç ve suçlama duygularımdan kurtulursam?
Karaciğer:	Ya affetmezliğimi ve kendi yargımı barış ve özgürlüğe dönüştürmek için kendime izin verirsem?
Bilekler:	Ya hiçbir şey olmazsa?
Baş tacı:	Ya bir şey olursa, kendimi affederim gibi bir şey olursa?

3. TUR

Aşağıdaki ifadeleri veya hatırlatıcı ifadelerinizi yüksek sesle tekrar ederken her bir meridyen noktasına 7 kez dokunun.

Kaş:	Kendime karşı her türlü affetmezliği salıvermeye hazırmışım gibi geliyor.
Göz Tarafı:	Kendimi tamamen ve tamamen affetme olasılığına açılıyormuşum gibi geliyor. Her
Göz Altı:	şey için zaten herkes tarafından affedilmişim gibi geliyor.
burun altı:	Bu bağışlama çok güçlüdür.
Çene:	Şu anda affetmenin gücünü kullanıyorum. Şimdi
köprücük kemiği:	çok daha açığım ve çok daha iyiyim.
koltuk altı:	Kendini affetmeyi gerektiren deneyimler yarattığım veya seçtiğim için kendimi affetmeye açığım.
Karaciğer:	Derslerimi öğrendim ve onları tekrar etme ihtiyacını serbest bıraktım.
Bilekler:	Zihnimin ve kalbimin her şey için kendimi tamamen ve eksiksiz bir şekilde affetmesine izin veriyorum.
Baş tacı:	Her şeyin benim en yüksek ve en büyük hayrım için olduğunu biliyorum. Teşekkür ederim! Teşekkür ederim! Teşekkür ederim!

Birkaç yudum su iç. Burnunuzdan derin bir nefes alın. Nefesi ağzınızdan yavaşça ve yumuşak bir şekilde bırakın, bunu yaparken “Ahhhhhh” sesini çıkarın.

RKONTROL ETBENYOĞUNLUKLEVEL

Kendiniz hakkında affetmeme konusundaki yoğunluk seviyenizi yeniden kontrol edin. Seviye 8 veya daha yüksekse, Bonus Vurma Komut Dosyasında (veya kendi oluşturduğunuz komut dosyasında) belirtilen 3 Yuvarlak Vurma Sırasının tamamını tekrarlayın.

Seviye 8'den azsa, aşağıdaki Değiştirilmiş Kurulum İfadelerinden birine dokunun, ardından günlük çalışmanızdaki 12 Bağışlama İfadesinde 10 noktalı Vurma Dizisini gerçekleştirin.

DEĞİŞTİRİLMİŞ KURULUM BEYANI

Aşağıdaki Değiştirilmiş Kurulum Bildirimini kullanın (veya kendi yazdığınız bir ifadeyi kullanın) ve Karate Noktasına sürekli vururken bunu üç kez tekrarlayın.

- Kendimle ilgili bazı inatçı yargılarım ve onları bırakmaya karşı direncim olsa da, onları bırakmaya hazırım ve kendimi tamamen ve koşulsuz olarak seviyor ve kabul ediyorum.

Bağışlama Beyanlarınıza Vurma Sırasını tamamladıktan sonra, kendinizle ilgili affetmeyi sürdürme yoğunluk seviyenizi tekrar kontrol edin.

Seviyenize bağlı olarak, 0 yoğunluk seviyesine gelene kadar yukarıda açıklanan sırayı tekrarlamaya devam edin.

- 2. gün -

EĞERveya verMyBody

Düşüncelerim, yaptığım resimlerdir.

Gördüğüm şeyler
düşündüğüm düşüncelerden oluşuyor.

Düşüncelerim görüntüleri oluşturur.
Gördüğüm görüntüler,
düşündüğüm düşünceleri yansıtıyor.
Gördüklerimden ben sorumluyum.
Zihnimi kasıtlı olmak için eğitebilirim
Gördüklerimi yaratan

- Piçin rayer*AC*bizim içinde*Miracles*Workbok bölüm15?

– Iyanla Vanzant'ın Bağışlama Hikayesi –

BEN

Şişman ve çirkin olduğuma ve her zaman şişman ve çirkin kalacağıma inanarak büyüdüm. çirkin. Şişmandım çünkü büyükannem bana çok yediğimi söylediğinde inandım. Çirkindim çünkü ağabeyime Tanrı yakışıklılık verirken sırada olmadığımı söylediğinde inandım. Klasik baleyle ilgilenmeye başladığımda, çarpık beden imajım imzalandı, mühürlendi ve zihnimin girintilerine teslim edildi. Diğer tüm dansçıların küçük göğüsleri ve kalçaları olduğu dans sınıfında kendimi yersiz hissettim. Diğer ergenlik öncesi kızların çoğunun enselerinde güzel bir balerin topuzu yapacak kadar saçları vardı. O kadar kutsanmış ya da şanslı değildim. Yine de, ortaokul ve lisede her gün dans dersine giderdim, öğretmenin puanlar, piruetler ve büyük jetler hakkında yaptığı her yorumun şişman, çirkin ve saçlarım kısa olduğu için bana yönelik olduğuna inanırdım.

Nijeryalı usta davulcu Michael Babatunde Olatunji'nin performansını ilk kez izlediğimde 16 yaşındaydım. Dansçıları bana benziyordu. Yuvarlak ve esnektiler ve oğlum hareket edebiliyorlardı. Hayatımda ilk kez güzel olmak ya da dans etmek için zayıf olmama gerek olmadığını anladım. Ayrıca balenin benim için uygun olan tek dans olmadığını ve dans dünyasına uyum sağlamak için ensemde bir topuza ihtiyacım olmadığını da fark ettim. Tanrı'nın kanişleri yarattığını ve aynı zamanda Saint Bernard'ları da O'nun yarattığını kabul etmeye yönelik ilk adımımdı. Herkesin 2 beden olmasına gerek yok ve 10 bedende kesinlikle şişman değildim. Sorun şu ki, kendimi o kadar uzun süredir şişman ve çirkin görüyordum ki kendimi başka bir şey olarak hayal etmek benim için zordu. 1960'lar için şükürler olsun ki, siyahi kadınlar arasında kısa saç moda oldu. ve yuvarlak vücutlar bir dashiki ile kaplanabilir! 1960'ların siyah gücü moda trendleri, çarpık beden imajı sorunumu tamamen ortadan kaldırmadı, ancak beni kesinlikle bir sonraki adıma, kendini kabul etmeye götürdüler.

Pek çok insan, bedenleri hakkında bir dizi bilinçsiz ve alışılmış düşünce veya inanç tarafından yerinde tutulan çarpıtılmış imajlara ve inançlara sahiptir. Bugün bu düşüncelere "negatif vücut dayağı" deniyor. Özellikle kadınlar arasında bir dizi itibar, değer ve değer sorununa yol açarlar.

BENŞİŞMAN OLDUĞUNUZU VEYA ŞİŞMAN OLMALISINIZ GEREKLİ DÜŞÜNÜYORSANIZ, VÜCUDUNUZ UYUM SAĞLAYACAKTIR BU DÜŞÜNCELER.

Fiziksel bedenin, kim olduğumuz ve dünyadaki yerimiz hakkında sahip olduğumuz düşünce ve duyguların bir "resmi" olduğu kavramını destekleyen bazı düşünce okulları vardır. Diğer okullar, belirli bir diyet ve egzersiz rejimini takip etmezseniz, vücudunuzun yapmadığınız şeylerin bir yansıması olacağına inanır. Sonra, diğer gerçeklik var. Vücudunuz, düşündüğünüz her düşünceyi ve konuştuğunuz her kelimeyi duyan ve inanan yaşayan bir organizmadır. Bu özel düşünce dizisinden, önce zihinde meydana gelmeyen hiçbir şeyin vücutta devam etmediği sonucu çıkar.

Şişman olduğunuzu veya şişman olmanız gerektiğini düşünüyorsanız, vücudunuz bu düşüncelere uyum sağlayacaktır. Olduğunuz halinizle iyi olduğunuza inanıyorsanız, bu düşünceler sağlığınız ve esenliğiniz için üretken ve destekleyici olsa da olmasa da, buna göre yaşayacaksınız. Buradaki sorun 2 beden mi yoksa 22 beden mi olduğunuz değil. Sorun şu ki, Vücudunuz hakkında neye inanıyorsunuz? Ve kendinizi bilinçli ve bilinçsiz olarak hangi düşüncelerle besliyorsunuz?

Zihinsel imgeler, günlük yaşam deneyimleriyle karşılaştığımızda nasıl davranacağımızı belirler. Kendimizi değerli ve değerli görürsek, bu diğer insanlara da yansır ve ona göre muamele görürüz. Öte yandan, kendimizi nasıl göründüğümüzden daha az, o kadar iyi görmediğimizde veya bir şekilde aşağı veya eksik gördüğümüzde, etkileşimde bulunduğumuz kişilerden buna karşılık gelen bir tepki alacağız. Hem iç hem de dış etkiler tarafından şekillendirilen kişisel imaj ve beden imajı, dünyayla nasıl etkileşim kurduğumuz konusunda büyük bir fark yaratabilir.

Oğlum Damon, "Anneciğim, sen dünyanın en güzel annesisin" dediğinde 22 yaşındaydım ve üç çocuk annesiydim. O sırada altı yaşındaydı. Hatırlıyorum çünkü iş aramaya gitmek için giyiniyordum. Beyaz bluzumu siyah eteğimin içine düz bir şekilde koymaya çalışırken Damon yatağın kenarında oturmuş beni izliyordu.*Hiç kimse,*Kendi kendime düşündüm,*beyaz bluz ve siyah etekle şişman veya çirkin görünüyor.*Kabul edilebilir görünüyorlar. Uygun, yeterli ve güzel görünüyorlar. Çalışılabilir görünüyorlar. Daha da önemlisi, güzeller.

Damon'ın sözlerini bütün gün yanımda taşıdım, sanki kişisel bir mantraymış gibi defalarca tekrarladım:*Ben dünyanın en güzel annesiyim ve ben*

*bu işi alacak*Metroda gözümün ucuyla bana bakan birini yakaladığımda kendi kendime şöyle düşündüm:*Bana güzel olduğum için bakıyorlar.*

İşi alamamama rağmen görüşme sorunsuz geçti. önemli değil O gün, şişman ve çirkin olmakla ilgili tarihi programımın üzerine yeni bir düşünce yazıldı. Oğlum için dünyanın en güzel annesi oldum ve o zamandan beri de böyleyim; şimdi bile, 12 beden, saçımı kısa tutma ve elime geçen bütün tavuk kanatlarını yeme seçimimle.

WVÜCUDUNUZ HAKKINDA NEYE İNANIYORSUNUZ?? WHANGİ DÜŞÜNCELERLE BESLİYORSUNUZ BİLİNÇLİ VE BİLİNÇSİZ OLARAK KENDİNİZİ?

DAİLYFORJİNALLİKPROCESSRKORUYUCULAR

hakkında daha ayrıntılı bir açıklama için
Günlük Bağışlama Süreci Yönergeleri,

1. En az 30 ila 60 dakika rahatsız edilmeyeceğiniz sessiz bir yer bulun.

2. En az 5 dakika zihninizi sakinleştirin veya şu şarkıyı dinleyin:*Durgunluk Meditasyonu.*

3. Bağışlanma Duasını bir kez sessiz, bir kez de yüksek sesle okuyun.

4. TaramaDuygusal TetikleyicilerListe.

5. Bağışlama Günlüğünüze (1-18. Günler) düşünmek, yargılamak ve inanmakla ilgili her günün konusu için 12 Bağışlama Beyanını yazın. Bağışlama Mektuplarınızı yazın (19–21. Günler).

6. Pro EFT™ Bağışlama Dokunma Dizilerinizi gerçekleştirin.

7. Affetme Günlüğü Düşünceleriniz aracılığıyla düşüncelerinizi ve duygularınızı bilinçli bir şekilde işleyin.

8. Şunu dinleyin*Şükran Meditasyonu*Bağışlama CD'sinde.

9. Günün pratiğini derin düşüncelere dalarak veya meditatif müzikle tamamlayın.

10. Bugün mutlaka kendiniz için iyi bir şeyler yapın!

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

EĞERveya verMkendiniz içinJküçükMyBody

Günümüzün Bağışlama Uygulaması, tamamen inançları ve çarpık inançları affetmekle ilgilidir. Vücudunuz hakkında sahip olabileceğiniz görüntüler. Vücudunuzla ilgili algınız size düşük özgüven mi veriyor? Nasıl göründüğünüzle ilgili iltifat almak sizin için zor mu? Arkadaşlarınız ve aile üyeleriniz sizi sizin kendinizi gördüğünüzden farklı mı görüyor? Kendinizi yersiz hissettiğiniz için belirli durumlardan kaçınıyor musunuz? Fiziksel özelliklerinizi sürekli eleştiriyor ve yargılıyor musunuz? Vücut ölçüsü? Vücut yapısı?

Hepimiz zaman zaman kendimizi, içinde olduğumuzu düşündüğümüzden daha iyi göründüğüne veya daha iyi durumda olduğuna inandığımız başkalarıyla karşılaştırmışızdır. Yine, buradaki mesele sizin ne kadar büyük veya küçük olduğunuz değil. Sorun, benlik saygınızı, değerinizi ve değerinizi etkileyen, bedeniniz hakkında sahip olabileceğiniz alışılmış, olumsuz ve yıkıcı düşünce veya inançları ortadan kaldırmaktır.

Çoğu durumda, bedenlerimiz hakkında inanmaya başladığımız şey, bize söylenenlerin veya söylenmeyenlerin bir işlevidir.

APRAYER OFFORJİNALLİK

Sevgili Tanrım:

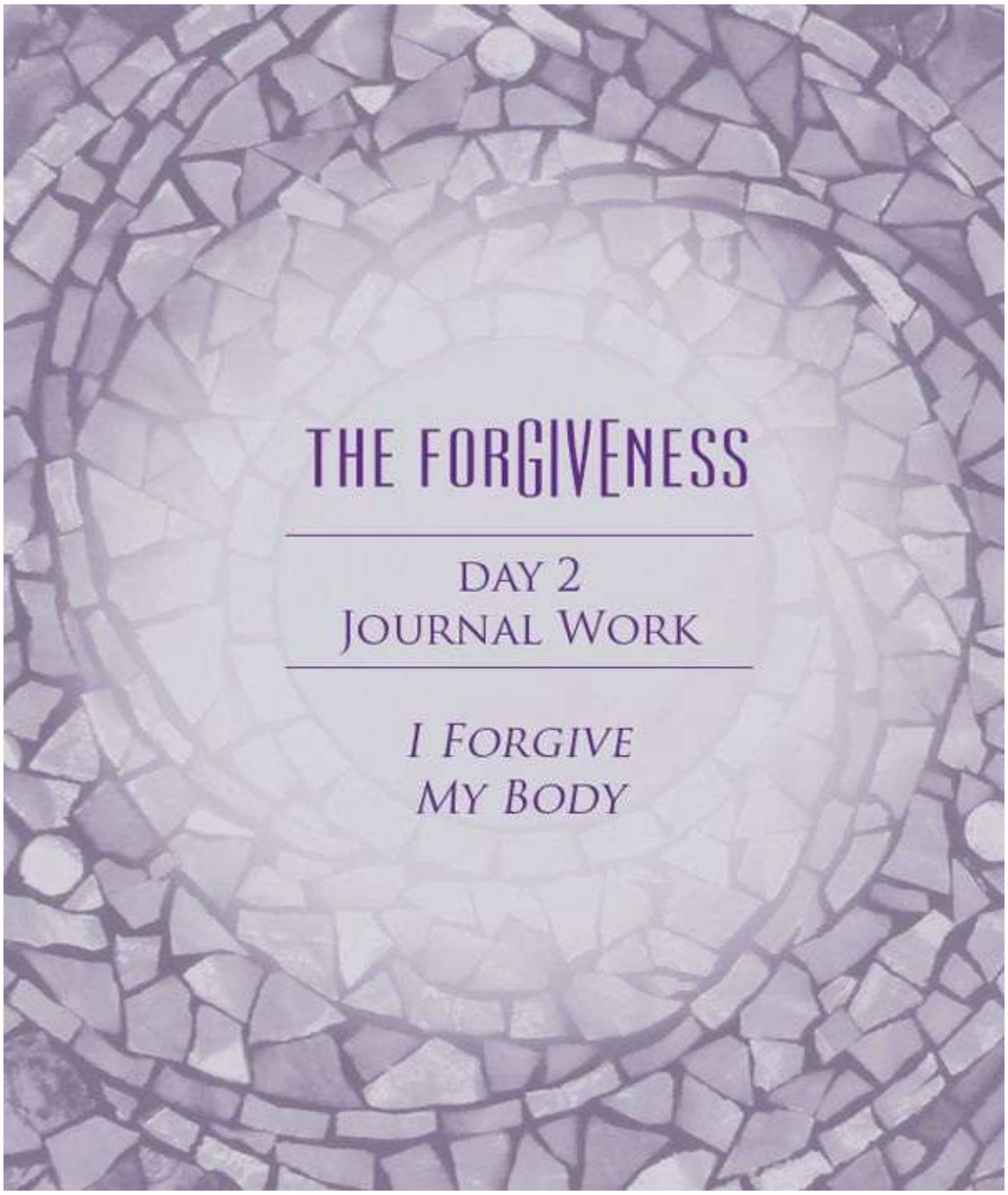
Bugün, kendimin yeni bir imajını almak için soruyorum ve kendimi açıyorum. Senin gözünde, olduğum gibi mükemmel olduğumu kabul ediyorum. Vücudumda değiştirmeyi seçtiğim herhangi bir şey varsa, bunu yapmak için bana güç verdiğinizi anlıyorum. Sahibim özgür iradenin gücü. Seçme gücüm var. Bugün kendimi nasıl gördüğümü değiştirmeyi, kendimle konuşma şeklimi değiştirmeyi, kendimi dünyaya sunma şeklimi değiştirmeyi seçiyorum. Kendimi senin beni gördüğün gibi görmeyi seçiyorum. Bedenim hakkındaki tüm olumsuz, toksik, sevgisiz düşünceleri teslim etmeyi, salıvermeyi ve iyileştirmeyi ve kendimi Senin güzel yaratılışın olarak kabul etmeyi seçiyorum. İçinde bir şey var mı diye soruyorum.

Beni memnun etmeyen, kaldırılması. Vücudumla ilgili tüm alışılmış, bilinçsiz düşüncelerin, inançların ve hatıraların, Sizin düşüncelerinizle, inançlarınızla ve benim için planlarınızla uyumlu hale getirilmesini istiyorum. Kendimi kabul edebilmem için gereken değişiklikleri yapacak güç ve cesaret istiyorum.

kendimi onurlandır ve senin gibi kendimi sev.

Olmasına izin verdim!

Ve öyle!


THE FORGIVENESS
DAY 2
JOURNAL WORK
I FORGIVE
MY BODY

- EĞERveya verMyMind İçİnThİnkıng–

ÖRNEK

Vücudumun çirkin/kirli/çarpık/işe yaramaz/çok büyük vb. olduğunu düşündüğüm için zihnimi affediyorum.

Vücudumun öyle olduğunu düşündüğü için zihnimi affediyorum.

Vücudumun olmadığını düşündüğüm için aklımı affediyorum

Vücudumun böyle olması gerektiğini düşündüğüm için zihnimi affediyorum.

Vücudumun olmaması gerektiğini düşündüğüm için zihnimi affediyorum.

- EĞERVEYA VERMKENDİNİZ İÇİNJKÜÇÜK–

ÖRNEK

Kız kardeşimin vücudundan daha büyük olduğu için vücudumu utanç verici olarak değerlendirdiğim için kendimi affediyorum.

Vücudumu yargıladığım için kendimi affediyorum.

Vücudumu yargıladığım için kendimi affediyorum.

Vücudumu yargıladığım için kendimi affediyorum.

Vücudumu yargıladığım için kendimi affediyorum.

- EĞERVEYA VERMKENDİNİZ İÇİNBHATIRLAMAK–

ÖRNEK

Vücudumun şişman ve çirkin olduğuma inandığım için kendimi affediyorum.

inandığım için kendimi affediyorum

inandığım için kendimi affediyorum

inandığım için kendimi affediyorum

inandığım için kendimi affediyorum

- TUYGULAMASDENGE–

Temel İncelemeDokunma SırasıYönergeler.

1. Günün 12 Bağışlama Beyanının her birini yüksek sesle gözden geçirin. Bu, konunun üzerinde durmak istediğiniz belirli yönlerini belirlemenize yardımcı olacaktır.

2. Bugünün konusu hakkında sahip olduğunuz herhangi bir affetmezliğin yoğunluk derecesini 1'den 10'a kadar bir ölçekte derecelendirin. Sayıyı yazın.

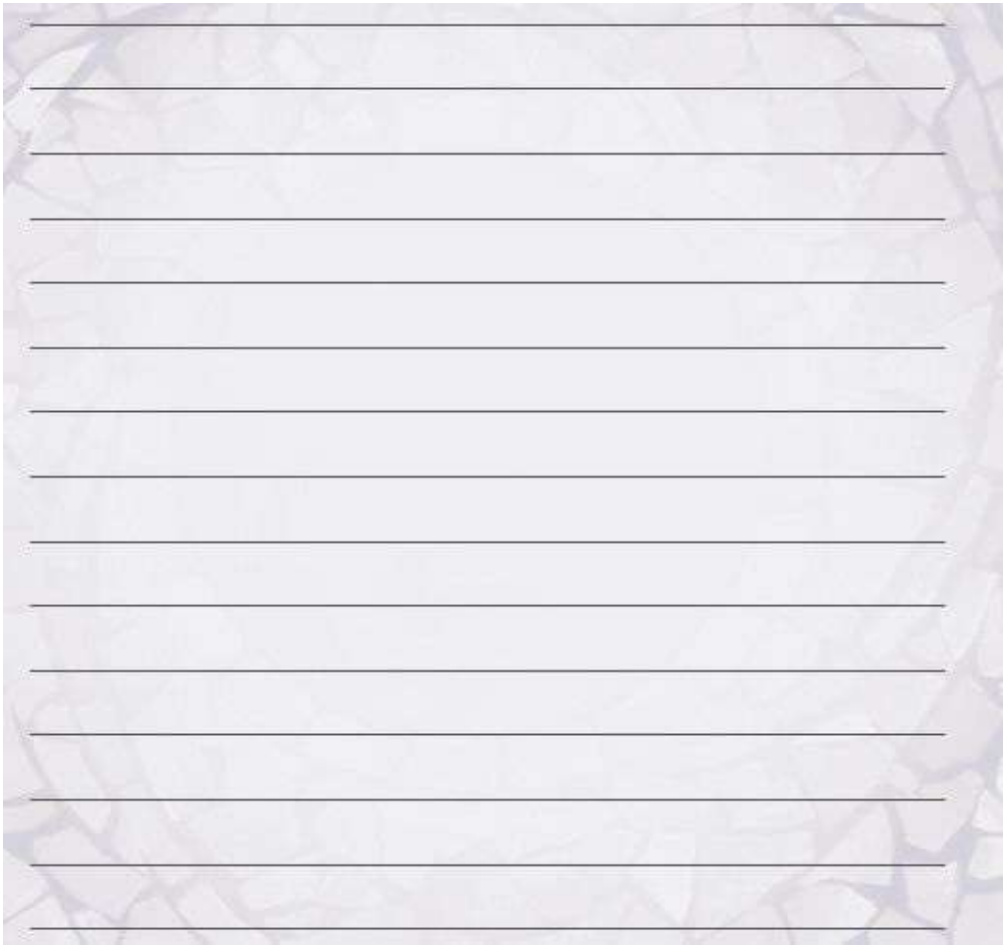
3. Tüm bilinçaltı direncini etkisiz hale getirin. Karate Kesme noktasına sürekli vururken bir Tersine Çevirme İfadesini 3 kez tekrarlayın.

4. Dokunacağınız konuya odaklanın. Karate Chop noktasına sürekli vururken bir Kurulum Bildirimini 3 kez tekrarlayın.

5. 12 Bağışlama Beyanındaki önemli ayrıntıları yüksek sesle tekrarlarken 10 meridyen noktasının her birine 7 kez dokunun. Bu süreç bonus Dokunma Komut Dosyalarında modellenebilir.

6. Bugünün konusu hakkında sahip olduğunuz herhangi bir affetmezliğin yoğunluk seviyesini yeniden kontrol edin. Numarayı yazın. Seviye 8 veya daha yüksekse, tüm diziyi tekrarlayın. Seviye 8'den azsa, Değiştirilmiş Kurulum İfadesine dokunun, ardından 0 yoğunluk seviyesine gelene kadar 12 Bağışlama İfadenizde 10 noktalı Vurma Dizisini gerçekleştirin.

– YANSIMALAR –



Kendini affetmeyi reddedenlerden daha fazla acı çeken çok az kişi vardır.

— MIKENORTON, *FİÇİN GÜÇRÖDEME*

- 3 GÜN -

EĞERveya verMyLife

Senin lütfun bana verildi. Şimdi iddia ediyorum.

Senin lütfun bana verildi. Şimdi iddia ediyorum.

“Sor ve verilir. Bana hiçbir şeyi inkar etmiyorsun. Etmediysem, istememdendir.”

- PİÇİN RAYER*AC BİZİM İÇİNDE MIRACLES WORKBOK* LBÖLÜM168

– Iyanla Vanzant'ın Bağışlama Hikayesi –

T Bir atölyeye katılmanın iyi yanı, işi yapacak olmanızdır. A gerçekten iyi bir çalıştay size, çalıştayın konusu olan konuyu ele almak için gereken bilgileri, araçları ve süreci sağlayacaktır. Mükemmel bir çalıştay, size konu ne olursa olsun ele almak için gereken bilgileri, araçları ve süreci sağlayacak ve ardından sizi hemen o anda ve orada çalışmaya zorlayacak olandır.

Mükemmel bir workshopa katılıyordum. Mükemmel çalıştayın konusu Uçmayı Öğrenmek... Kendi Kendine Getirilen Sınırlamaların Ötesinde idi. Philadelphia şehir merkezindeki Unity Kilisesi buna ev sahipliği yapıyordu. Altı günlük sürecin maliyeti 450,00 dolardı ve param yoktu.

Philadelphia kamu savunma bürosundaki pozisyonumdan ayrılmaya karar verdiğimde, hayatımda ne yapmak istediğime dair hiçbir fikrim yoktu. O zamanlar 36 yaşındaydım ve 13 yaşımdan beri düzenli olarak çalışıyordum. 33 yaşında üniversiteden mezun oldum, memleketim New York'tan ayrıldım ve gerisi olacağını düşündüğüm şeye başlamak için Pennsylvania'ya taşındım. Hayatımın. Ceza hukuku uygulamak, insanları yargı sisteminin tuzaklarından kurtarmak ve dünyayı değiştirmek yapılacaklar listemdeki tek şeydi.

Hayatımın geri kalanını ceza infaz kurumlarına ve mahkeme salonlarına girip çıkarak geçiremeyeceğimi anladığımda, çok büyük, çok sert bir tuğla duvara çarpmış gibi hissettim. Uzun süreli bir ilişkiyi bitirdikten sonra yeni bir şehirde yalnızdım. İki çocuğum ve beslemem gereken bir kedim, artı çok büyük bir öğrenci kredisi faturam vardı. Vizyonum, ilgim, arzum yoktu ve ailemi ve kendimi desteklemek için bundan sonra ne yapacağıma dair hiçbir fikrim yoktu.

Fakat bekle! Üniversite diplomam vardı. Kendimi oldukça zeki buluyorum. Aslında, lisans derecemi 3.99 GPA ile tamamlayacak kadar akıllıydım. Oldukça iyi bir iş deneyimim oldu. Perakende satış, yayıncılık, reklamcılık ve hukuk alanlarında çalıştım. Ayrıca refah, evsizlik, yoksulluk, aile içi taciz ve tercih ettiğim ilaç olan değersizlik ile ilgili deneyimlerim oldu.

Bilin bakalım hangi deneyimler zihnimin ön saflarında belirdi? Başka bir şey söylememe gerek var mı? Üstesinden geldiğim ve başardığım onca şeyle, kendimi başarısızlık korkusu, reddedilme beklentisi, umutsuzluk ve

büyükannemin hayatım için tema şarkısı, "Sen asla bir hiç olmayacaksın, tıpkı baban gibi!" Atölye ilanıyla karşılaştığımda, bunun henüz kılmadığım bir duanın cevabı olduğunu biliyordum.

Atölyeye kayıt yaptırmak için kiliseyi aradığımda, üzerinde bir fiyat etiketi olduğunu bilmiyordum. Sanırım ücretsiz olacağını varsaydım. Yanlış bir varsayımdı.

"Cuma günü saat 18:00'de başlayacağız. Cumartesi sabah 9'dan akşam 9'a kadar buluşacağız. Pazar günü öğlen saat 21:00'e kadar buluşacağız. Önümüzdeki Pazartesi'den Cuma'ya kadar 18:00'den 22:00'a kadar ve tekrar 9:00'dan 9'a kadar buluşacağız. gelecek cumartesi pm. Hala ilgileniyor musun?"
"Kesinlikle."

"Harika! Kayıt ücretinizi nasıl ödemek istersiniz?" "Ah!

Emin değilim. Ne kadar?"

"Dört yüz elli dolar. Nakit, çek ve kredi kartı kabul ediyoruz." O zaman

bunun harika bir atölye olacağını anladım ve dua etmeye başlamam gerekti. Güzel kadına ona geri döneceğimi söyledim.

Karakterinizle ilgili şeyleri ancak sırtınız duvara yaslanana kadar keşfedersiniz. Ben bir savaşçıydım. Bu durumda, hayatım ve onu ilerletmenin bir yolu için savaşıyordum. Çok becerikli olduğumu biliyordum. Babalarından pek destek görmeden üç çocuk büyüttüm ve hiçbirimiz aç ya da çıplak değildik. İstediğim şeye sahip olamayacağıma dair çok sınırlayıcı bir inancım olduğunu da biliyordum, öyleyse neden sormaya zahmet edeyim? Bu bilinçle mücadele modundan teslim olmaya geçtim ve dua etmeye başladım. Ne için dua ettiğimi hatırlamıyorum ama ne için dua ettiğimi hatırlıyorum. Rehberlik ve yönlendirme için dua ettim. Kendim ve hayatım hakkında inandığım doğru olmayan, sevgisiz veya yararsız olan her şeyin bağışlanması için dua ettim. 23. Mezmur'un sözlerini dua ettim çünkü bu benim hatasız duamdı. 27. Mezmur'un sözlerini dua ettim çünkü bu, beni bu karmaşadan kurtar duamdı. 91. Mezmur'u ezbere bildiğim için dua ettim ve sonra ağlayarak "Sevgili Tanrım, bana yardım et" diye dua ettim. Ağlamak bir gece sürebilir ama ağlamayı bıraktığında neşe gelir.

Kiliseyi aradım ve kayıt memuruyla konuşmak istedim. Bir an bile tereddüt etmeden savunmamı yaptım.

"Bu atölye çalışmasını bir ödeme planıyla ödemek için lütuf istiyorum. Her hafta işsizlik maaşı olarak 265 dolar alıyorum. Bakiye tamamen ödenene kadar önümüzdeki dört hafta boyunca her hafta bunun bir kısmını ödeyebilirim.

Aramızdaki boşluk o kadar durgundu ki beni duyduğundan emin değildim. Konuştuğunda kulaklarıma inanamadım.

"Benim böyle bir düzenleme yapma yetkim yok. Kayıt ücretinin tamamı, dersin son günü veya öncesinde ödenmelidir. Bu, önümüzdeki Cumartesi saat 21.00'de olacak. Bu düzenlemeye uyacağınıza dair sözünüzü alıyor muyum?

BENSAHİP OLDUĞUM ŞEYE SAHİP OLMAYACAĞIMA İNANMAK İÇİN ÇOK SINIRLAYICI BİR EĞİLİMİM VARDI İSTEDİ, NEDEN ZORUNDA SORUYOR-

---

Hiç düşünmeden "Evet" dedim. O an atölye benim için başladı. Paranın nasıl ve nereden geleceğini bilmiyordum ama geleceğini biliyordum. Her sabah ayaklarım yere basar basmaz aynı duaları ederdim. Her ders gününe katılımım için nasıl ödeme yapacağımı düşünmeden gittim.

Çarşamba akşamı dersinde kolaylaştırıcı kim olmayı seçtiğim konusunda bana meydan okudu. O günden sonra dünyada nasıl boy göstermeyi planladığımın beyanı olarak benden hayatın âlemine 25 kelimelik bir beyanat istedi. Odadaki tek beyaz olmayan kişi olarak kendimi herhangi bir şey olarak ilan etmekte biraz tereddüt ettim. Yeterince iyi olmamak, aşağı olmak, daha az olmak, önemsiz olmak gibi bilincimde uykuda olan tüm meseleler tüm dikkatimde durmuş, ağzımı sımsıkı kapalı tutmuştu. Kolaylaştırıcı, Tanrı'nın bana verdiği armağanları saklamak için yeterince iyi, aşağı, herkesten daha az ve önemsiz kalmaya niyetli olup olmadığımı sordu. Şok ve dehşet dalgaları varlığımın her zerresini doldurdu ve aniden bayıldım. Kolaylaştırıcı şimdi bana havlıyordu:

"Dik dur! Ağzını aç ve Tanrı'yı onurlandır ya da sınırlı aklını gözümün önünden çek! Kim olmayı seçiyorsun?”

Ayak başparmağımla ikinci parmağımın arasında bir yerden şu sözler döküldü ağzımdan:

WTANRI'NIN HALLETMESİNİ İSTEMEKTEN YERİNE, TAM İHTİYACIM OLANLAR İÇİN DUA ETMİŞ MİYDİM? HER ŞEY?

“Eskiden sadece başka bir zavallı siyah kadındım. Bugünden itibaren, her gün Tanrı'nın çocuğu olmayı seçiyorum."

"Harika!" dedi. "Bu 23 kelimeydi." Sonra farklı bir meydan okumayla bir sonraki kişiye geçti.

Perşembe akşamı dersten eve geldiğimde, masamdaki posta destesini gözden geçirmek zorunda hissettim. Vadesi geçmiş faturalarla dolu rengarenk zarflardan kaçınıyordum. Pennsylvania eyaletinden gelen kahverengi zarfı gördüğümde, kalbim tam anlamıyla bir atışı atladı. Mektup açacağını zarfın sıkıca kapatılmış kapağından düzenli bir şekilde geçirerek çek olduğunu bildiğim şeyi çıkardım. Onu teslim etmeden önce, "Tanrı'yı bekle ve cesur ol" diye dua ettim. Siparişe Öde ... 457 $, geriye dönük işsizlik yardımı.

Bilincimin sınırlamaları artık tam olarak görülüyordu. Tanrı'dan her şeyi halletmesini istemek yerine neden tam da ihtiyacım olan şey için dua etmiştim?

DAİLYFORJİNALLİKPROCESSRKORUYUCULAR

hakkında daha ayrıntılı bir açıklama içinGünlük Bağışlama Süreci Yönergeleri,

1. En az 30 ila 60 dakika rahatsız edilmeyeceğiniz sessiz bir yer bulun.

2. En az 5 dakika zihninizi sakinleştirin veya şu şarkıyı dinleyin:*Durgunluk Meditasyonu.*

3. Bağışlanma Duasını bir kez sessiz, bir kez de yüksek sesle okuyun.

4. TaramaDuygusal TetikleyicilerListe.

5. Bağışlama Günlüğünüze (1-18. Günler) düşünmek, yargılamak ve inanmakla ilgili her günün konusu için 12 Bağışlama Beyanını yazın. Bağışlama Mektuplarınızı yazın (19–21. Günler).

6. Pro EFT™ Bağışlama Dokunma Dizilerinizi gerçekleştirin.

7. Affetme Günlüğü Düşünceleriniz aracılığıyla düşüncelerinizi ve duygularınızı bilinçli bir şekilde işleyin.

8. Şunu dinleyin*Şükran Meditasyonu*Bağışlama CD'sinde.

9. Günün pratiğini derin düşüncelere dalarak veya meditatif müzikle tamamlayın.

10. Bugün mutlaka kendiniz için iyi bir şeyler yapın!

EĞERVEYA VERMKENDİNİZ İÇİNJKÜÇÜKMYLIFE

TGünümüzün Bağışlama Uygulaması, yargıları ve Hayatınız hakkında sahip olabileceğiniz sınırlamalar. Hayat, her an yaptığımız seçimlerle ateşlenen bir dizi olasılıktan, fırsattan oluşur. Bilinç, zaten olmuş olana tepki olarak olmamış olana ilişkin yargılar ve korkularla dolduğunda, yaşamın sahip olduğu daha büyük iyiliği sınırlarız. Bir şeyi ne kadar çok dilemiş, ummuş ve dua etmiş olursanız olun, henüz gerçekleşmemiş olması, olmayacağı anlamına gelmez. Hayat, odağımızın ve inancımızın enerjisini takip eder. Olmamış, olmayabilecek, olmayacak şeylere inanırsan, hayat daha fazlasını sunacaktır.*O*ön kapınıza - olmayacak.

Biz insanların karşılaştığı diğer bir tuzak, herhangi bir anda hayatımızın koşullarına ve durumlarına bakmak ve mümkün olan her şeyi aramaktır. Unutma, zihnimde kendimi başka bir zavallı siyah kadın olarak düşündüm. Üniversite diploması, hukuk diploması ve 20 yıldan fazla iş tecrübesiyle, işsizlik deneyiminin ötesini göremedim. Yoksul, evsiz ve desteksiz hissetmeyle ilgili tarihsel deneyimlerime atıfta bulunarak, geçmişimi yansıtacak bir gelecek öngörüyordum.

Hayat hayal edebileceğimizden çok daha fazlasıdır, yine de onu deneyimlemek istiyorsak kendimize onu hayal etme izni vermeliyiz. Yaşam deneyimlerimiz boyunca olan, olmayan, olması gereken veya olmaması gereken şeyler hakkında sahip olduğumuz yargılar için kendimizi affetmek, yeni olasılıkları seçmek için zihinsel ve duygusal alan açar. En sevdiğim açıklamalarından biri*Mucizeler Kursu*şudur: "Her şey, Tanrı'nın öğrenmemizi istediği derslerdir." Affetmenin ödüllerinden biri, bizi, her deneyimden kazandığımız dersleri ve güçlü yanları görebileceğimiz ve tanıyabileceğimiz sınıfın başına taşımasıdır.

LIFE, ODAĞIMIZIN VE İNANÇIMIZIN ENERJİSİNİ TAKİP EDER. İNANÇINIZI NEYE BAĞLARSANIZ OLMADI, OLMAYABİLİR, OLMAZ, HAYAT DAHA FAZLASINI SUNAR*O*SENİN İÇİN ÖN KAPI—BÖYLE OLMAZ.

APRAYER OFFORJİNALLİK

Evrenin Sevgili ve Kıymetli Efendisi:

Aklımı, kalbimi ve kalbimi işgal eden notaları çözmeni istiyorum.
hayat. Şimdi Senden zihnimde yer kaplayan sahip olunmayanları, yapılamayanları ve yapılmayanları çıkarmanı istiyorum. Şimdi kalbimi işgal eden iradeleri, olmayabilirleri ve olmayabilirleri silmeni istiyorum. Şimdi Senden beni, daha fazlasını alma yeteneğimi sınırlayan yapamam, olmaz ve yapmamam gerekenlerden azat etmeni istiyorum.
şimdiye kadar bildiğimden daha iyi.

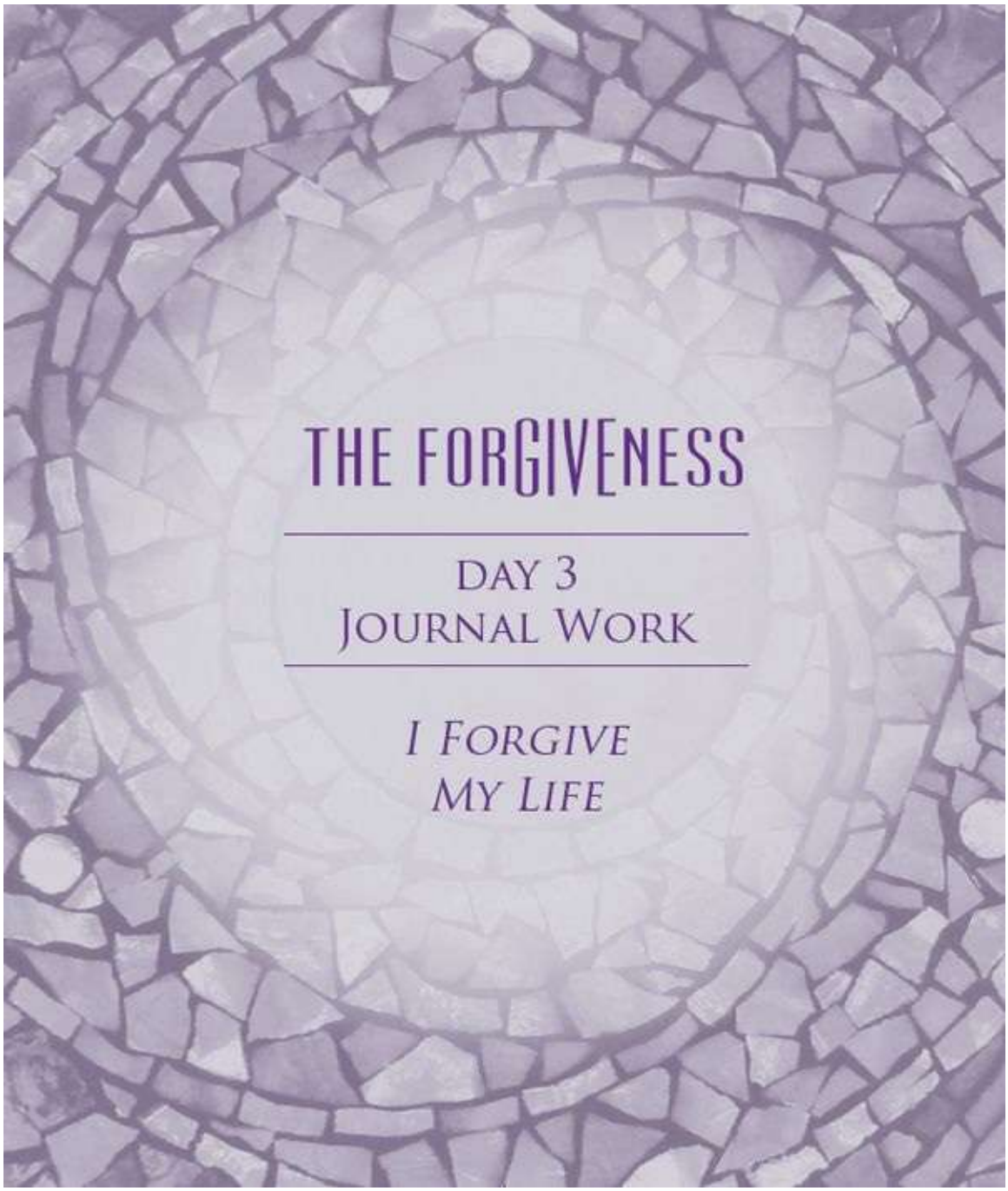
En çok da Allah'ım, Senden rica ediyorum, aklımdan, kalbimden, hayatımdan, bana sunduğun sonsuz olasılıklardan beni alıkoymasına izin verdiğim tüm olumsuzlukları parçalayıp yok et. Baba Tanrım, geliyorum
Söz verdiğin her şeyi hatırlamak yerine eğlendirmeyi seçtiğim tüm kötü şeyleri çözmeni, ortadan kaldırmanı ve silmeni alçakgönüllülükle rica ediyorum.
Ben.

Bu sözlerin Kutsal Ruh'un huzurunda kabul edilmesini ve
hayatımın koşulları haline geldi.

Olmasına izin verdim!

Ve öyle!

—EKimden XCERPTED*eÇOKDayIPIŞIN*


THE FORGIVENESS
DAY 3
JOURNAL WORK
I FORGIVE
MY LIFE

- EĞERveya verMyMind İçİnThİnkıng–

ÖRNEK

Hayatım hakkında verimsiz düşünceler düşündüğüm için zihnimi affediyorum.

Hayatımın böyle olduğunu düşündüğü için aklımı affediyorum.

Hayatımın olmadığını düşündüğüm için aklımı affediyorum

Hayatımın olması gerektiğini düşündüğüm için aklımı affediyorum

Hayatımın olmaması gerektiğini düşündüğüm için aklımı affediyorum

- EĞERVEYA VERMKENDİNİZ İÇİNJKÜÇÜK–

ÖRNEK

Hayatımı şu an olduğu gibi işe yaramaz ve umutsuz olarak yargıladığım için kendimi affediyorum.

Hayatımı şu şekilde yargıladığım için kendimi affediyorum:

Hayatımı şu şekilde yargıladığım için kendimi affediyorum:

Hayatımı şu şekilde yargıladığım için kendimi affediyorum:

Hayatımı şu şekilde yargıladığım için kendimi affediyorum:

- EĞERVEYA VERMKENDİNİZ İÇİNBHATIRLAMAK–

ÖRNEK

Hayatımın bir karmaşa olduğuna inandığım için kendimi affediyorum.

Hayatımın öyle olduğuna/olmadığına inandığım için kendimi affediyorum.

Hayatımın olması gerektiğine/olmaması gerektiğine inandığım için kendimi affediyorum.

Hayatımın asla olmayacağına inandığım için kendimi affediyorum.

Hayatımın her zaman olacağına inandığım için kendimi affediyorum.

- TUYGULAMASDENGE–

Temel Ta'yı İnceleyinpp**53–59. sayfalardaki Sıralama Yönergeleri.**

1. Günün 12 Bağışlama Beyanının her birini yüksek sesle gözden geçirin. Bu, konunun üzerinde durmak istediğiniz belirli yönlerini belirlemenize yardımcı olacaktır.

2. Bugünün konusu hakkında sahip olduğunuz herhangi bir affetmezliğin yoğunluk derecesini 1'den 10'a kadar bir ölçekte derecelendirin. Sayıyı yazın.

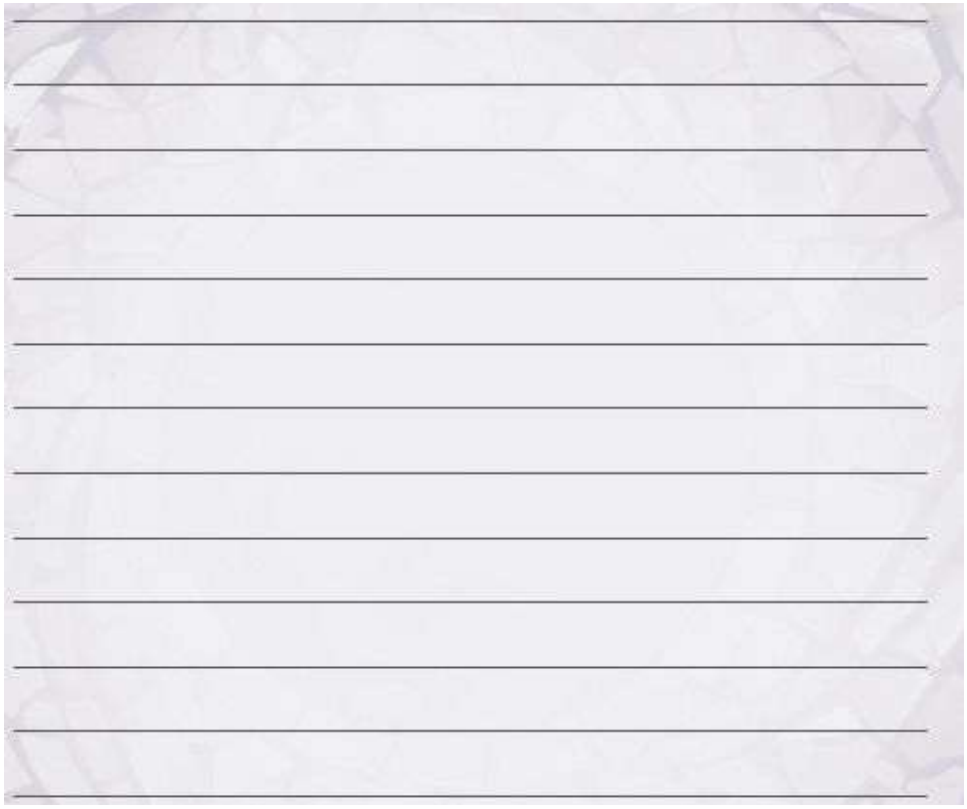
3. Tüm bilinçaltı direncini etkisiz hale getirin. Karate Kesme noktasına sürekli vururken bir Tersine Çevirme İfadesini 3 kez tekrarlayın.

4. Dokunacağınız konuya odaklanın. Karate Chop noktasına sürekli vururken bir Kurulum Bildirimini 3 kez tekrarlayın.

5. 12 Bağışlama Beyanındaki önemli ayrıntıları yüksek sesle tekrarlarken 10 meridyen noktasının her birine 7 kez dokunun. Bu süreç bonus Dokunma Komut Dosyalarında modellenebilir.

6. Bugünün konusu hakkında sahip olduğunuz herhangi bir affetmezliğin yoğunluk seviyesini yeniden kontrol edin. Numarayı yazın. Seviye 8 veya daha yüksekse, tüm diziyi tekrarlayın. Seviye 8'den azsa, Değiştirilmiş Kurulum İfadesine dokunun, ardından 0 yoğunluk seviyesine gelene kadar 12 Bağışlama İfadenizde 10 noktalı Vurma Dizisini gerçekleştirin.

– YANSIMALAR –



Affetmek, acı geçmişi silmez. İyileştirilmiş bir anı, silinmiş bir anı değildir. Bunun yerine, unutamadığımız şeyi affetmek, unutmak için yeni bir yol yaratır.

Unutma.

Geçmişimizin hatırasını geleceğimiz için bir umuda dönüştürüyoruz.

— LEWISBSMEDES

– 4. GÜN –

EĞERveya verMyMdiğer

Hiçbir şeyin ne için olduğunu bilmiyorum. Her şey benim çıkarlarım için.

Tanrı hiçbir karşıtlık yaratmadı, saldıran hiçbir şey, sevginin varlığına zarar verebilecek, onu engelleyebilecek veya gölgeleyebilecek hiçbir şey yaratmadı. Engelleyen bir şey görürsem aşk farkındalığım, benim yarattığım yanlış bir fikrin görüntüsü ve sadece affetmek onu çözecektir.

- Piçin rayer*ACbizim içindeMiraclesWorkbokLbölüm*25

– Iyanla Vanzant'ın Bağışlama Hikayesi –

BEN annemi bilmiyordum Keşke olsaydı, ama o öldüğünde iki yaşındaydım. ve sorumlu büyük insanlar bana söylememenin en iyisi olduğunu düşündüler. Anne olduğuna inanarak yetiştirildiğim kadının aslında üvey annem olduğunu keşfettiğimde 30 yaşındaydım. Ben doğmadan üç yıl önce babamla evlenmişti.

Annem, babamın hayatındaki "diğer kadın"dı. Üvey annemi çok severdim ama annemin gidişinin ruhumda bıraktığı boşluğu o dolduramadı. Gerçeği öğrendiğimde, hayatımın parçaları ve parçaları çok daha anlamlı hale geldi.

Büyürken, arkadaşlarımla anneleri arasındaki ilişkiye her zaman hayranlık duymuşumdur. Teyzemle aile koruyucu çocuğu olarak yaşarken, her zaman "annemin" orada olmasını ve arkadaşlarımın anneleriyle yaptığını gördüğüm şeyleri yapmasını özlemiştim. Aslında, arkadaşlarım anneleri hakkında kötü konuştuklarında oldukça rahatsız olduğumu, bazen kızdığımı hatırlıyorum. Normal anne-kız kavgaları kalbimde ve zihnimde tamamen farklı bir anlam kazandı. İçimde bir yerlerde, kelimeler veya ses olmadan, annenin hayatında olmasının bir lütuf olduğunu biliyordum. Teyzem elinden geldiğince elinden geleni yaptı ama ben onun çocuğu değildim. Babam ve üvey annem, erkek kardeşimi ve beni onunla yaşamamız için gönderdiğinde, bu çifte bir bela gibiydi. Gerçek annem olmayan annem gitmişti, doğal annem için duyduğum dile getirilmeyen özlemle birleşiyordu.*Aman Tanrım! Ne sıcak bir karmaşa!*

Hep iyi bir anne olmadığımı söylerdim. Her ikisi de beni korkunç bir anne yapan harika bir sağlayıcı ve katı disiplinciydim. Bunu artık kendim için söyleyebilirim çünkü bir annenin bir çocuğun hayatındaki gerçek rolünü ve işlevini öğrendim. Aslında benim adım*yayla,*araç*harika anne*Bir isimden daha fazlasıdır. Birçok Batı Afrika köyünün kültüründe,*İyanla* köyün manevi esenliğini sağlamakla yükümlü olan köyün en yaşlı kadınıdır. Bu nedenle, unvanın görevlerini yerine getirmek, büyüdüğüm ve çok dua ederek ve çok çalışarak öğrendiğim bir şey. Hayatın bir işlevi olarak, "harika anne" eminim çocuklarımın yaşadıkları, annelerinden ihtiyaç duydukları veya bekledikleri şey değildir.

AANNE ÇOCUKLARININ İLK ÖĞRETMENİDİR. ÇOCUKLARI İLE İLİŞKİSİ KARINDAKİ ZAMAN BAŞLAR.

Bir anne çocuklarının ilk öğretmenidir. Çocuklarıyla olan ilişkisi daha anne karnında başlar. Bir kadının kendi varlığını zihinsel, duygusal, fiziksel ve ruhsal olarak düşünmesi, önemsemesi ve beslemesi, çocuklarının dokusuna güçlü ve önemli mesajlar gönderir. Bir annenin ne düşündüğü, çocuklarının zihnine dürtüler gönderir. Söyledikleri, çocuklarının kalplerine titreşimsel enerji gönderiyor. Ne yaptığı ve nasıl yaptığı, çocuklarının kendi içlerinde kendileri için sahip olacakları beklentileri yaratır. Bir annenin çocuklarıyla olan ilişkisinin ve ilişkisinin derinliği, meydana gelen güçlü duygusal ve fiziksel bağ nedeniyle benzersiz ve farklıdır.

Bir keresinde, bir anne olarak amacımın tedarik ve disiplinin çok ötesine geçtiğini bana açıkça gösteren bir fabl okumuştum:

Bir gün kalabalık bir pazar yerinde bir anne, geçmeye çalışan bir yabancıya çarptı. "Ah! Affedersiniz lütfen. Dikkat etmedim ve seni görmedim.” Yabancı, "Lütfen beni de affedin, çünkü dikkat etmediğim için ben de sizin kadar suçluyum" dedi. Hem yabancı hem de anne çok kibardı ve kendi yollarında yürürken hafifçe güldüler.

O günün ilerleyen saatlerinde anne evde ailesi için akşam yemeği hazırlıyordu. Oğlu, annesine fark ettirmeden mutfağa girdi ve yanında durdu. Arkasını döndüğünde, neredeyse ona takılıp onu yere deviriyordu. "Yoldan çekil," diye bağırdı ona. "Şu anda meşgulüm. Beni yalnız bırakın." Kalbi kırılan çocuk, ağladığı odasına girerek uzaklaştı. Meşgul anne, onunla ne kadar sert konuştuğunun farkında değildi. Elindeki hediyeyi de tanımadı.

O gecenin ilerleyen saatlerinde anne, günün olaylarını zihninde gözden geçirerek yatağında uyanık kaldı. Yatsı duasını fısıldamak için gözlerini kapattığında, kısık bir ses kulağına şöyle fısıldadı: “Yabancıyla uğraşırken kibar ve naziktin ama iş sevdiğini söylediğin çocuğa gelince sert sabırsızlığı seçtin. Mutfağa geri dön. Kapının yanındaki köşeye bak.

Orada oğlunuzun sizin için topladığı çiçekleri bulacaksınız. Mutfakta sessizce durup sana sürpriz yapmayı bekliyordu. Yabancıya sunduğunuz şey, oğlunuzun sizden, yani annesinden hak ettiklerinin en azı. Anne yatağında dimdik ateş etti. Kendini yatak örtülerinden çözerek, söylendiği gibi yaptı. Elbette çiçekleri buldu.

Şimdi ağladı. Sessizce gidip oğlunun yatağının yanına diz çöktü, onu rahatsız etmek istemiyordu. Orada şöyle dua etti: "Sevgili Tanrım, lütfen bugün oğlumuza davranış şeklim için beni affet. Ona bağırdığımı ve acı çekmesine neden olduğumu itiraf ediyorum. Yapmam gereken şeyin beni yarattığın anne olmaktan daha önemli olmasına izin verdiğimi itiraf ediyorum. Lütfen Tanrım, beni affet ve çocuklarımı senin sevdiğin gibi sevmeyi bana öğret."

Çocuklar, özellikle de en az hak ettikleri zamanlarda, annelerinin sevgisine, kabulüne ve beslenmesine ihtiyaç duyarlar. Bir anne, yarın ölecek olursa, geride bırakacağı çocuklarının hayatlarının geri kalanında kendi varlığının eksikliğini yaşayacaklarının farkında olmalıdır. Bir annenin rolünün önemi konusunda yetersiz kalması alışılmadık bir durum değildir. Yine de bu eksiklikleri fark etmesi ve kendi içinde, Tanrı'yla ve çocukları ile düzeltmeye istekli olması onun için çok önemlidir. Ayrıca bir kadın anne olmadan önce, iyileştirilmesi gereken kalıpları ve patolojileri, doyurulması gereken ihtiyaçları ve arzuları, öğrenilmesi gereken dersler ve yerine getirilmesi gereken bir yaşam amacı olan bir kadın olduğunu söylemeye gerek yok. Amacı olan bir kadın ve ilahi bir tasarımla anne olmakla ilgili öğrendiğim tek şey, huzuru, neşeyi, mutluluğu tatmanın tek yolu. ve bir eş ve anne olarak tatmin, Tanrı ile yakın bir ilişki yaratmak ve sürdürmektir. Bu yerinde olmadığında, kendi cihazlarıma bırakıldım. Sadece çocuklarıma sor.

DAİLYFORJİNALLİKPROCESSRKORUYUCULAR

hakkında daha ayrıntılı bir açıklama için
Günlük Bağışlama Süreci Yönergeleri,

1. En az 30 ila 60 dakika rahatsız edilmeyeceğiniz sessiz bir yer bulun.

2. En az 5 dakika zihninizi sakinleştirin veya şu şarkıyı dinleyin:*Durgunluk Meditasyonu.*

3. Bağışlanma Duasını bir kez sessiz, bir kez de yüksek sesle okuyun.

4. TaramaDuygusal TetikleyicilerListe.

5. Bağışlama Günlüğünüze (1-18. Günler) düşünmek, yargılamak ve inanmakla ilgili her günün konusu için 12 Bağışlama Beyanını yazın. Bağışlama Mektuplarınızı yazın (19–21. Günler).

6. Pro EFT™ Bağışlama Dokunma Dizilerinizi gerçekleştirin.

7. Affetme Günlüğü Düşünceleriniz aracılığıyla düşüncelerinizi ve duygularınızı bilinçli bir şekilde işleyin.

8. Şunu dinleyin*Şükran Meditasyonu*Bağışlama CD'sinde.

9. Günün pratiğini derin düşüncelere dalarak veya meditatif müzikle tamamlayın.

10. Bugün mutlaka kendiniz için iyi bir şeyler yapın!

EĞERVEYA VERMKENDİNİZ İÇİNJKÜÇÜKMYMDİĞER

T Günümüzün Bağışlama Uygulaması yargıları, incitenleri ve acı verenleri affetmekle ilgilidir. bilincinize gömülebilecek ve annenizin adına kazınmış olabilecek yaralar. Yanlış, adaletsiz, kaba veya sevgisiz olarak yargılamış olabileceğiniz tüm düşünceleri, inançları, anıları ve deneyimleri affedeceksiniz. Bu, annenizle ilgili deneyiminizin yanlış olduğu veya davranışlarının doğru veya uygun olduğu anlamına gelmez. Bağışlama süreci, ortaya çıkacak başka bir olasılığa yer açmak için içinizde olup bitenleri etkisiz hale getirmek için tasarlanmıştır. Onu nasıl bilinçte tutarsanız tutun, anneniz kalbinizin atışını temsil eder, çünkü duyduğunuz ilk ses onun kalp atışıydı. Anneni affetmek kalbini açar ve iyileştirir.

YANNEMİZ SİZİN KALBİNİZİN ATTIĞINI TAM OLARAK TEMSİL ETMEKTEDİR.

---

tekrar okuduğunuzdan emin olunYARGILAMA!Düşüncelerinizin ve yargılarınızın anneniz hakkında sahip olabileceğiniz duygulara nasıl dönüşebileceği konusunda netlik kazanmak için.

APRAYER OFFORJİNALLİK

Kutsal Baba Tanrı, Kutsal Ana Tanrı:

Bugün, Senin lütfunu almak ve deneyimlemek için izin istiyorum ve kendime izin veriyorum. Bugün ben Annemi tüm öfkemden, kırgınlığımdan, yaralılığımdan, yargılamamdan, hayal kırıklığımdan ve tüm öfkemden kurtarmaya istekli ve hazır olduğumu beyan ederken özgürlüğüme sahip çık.

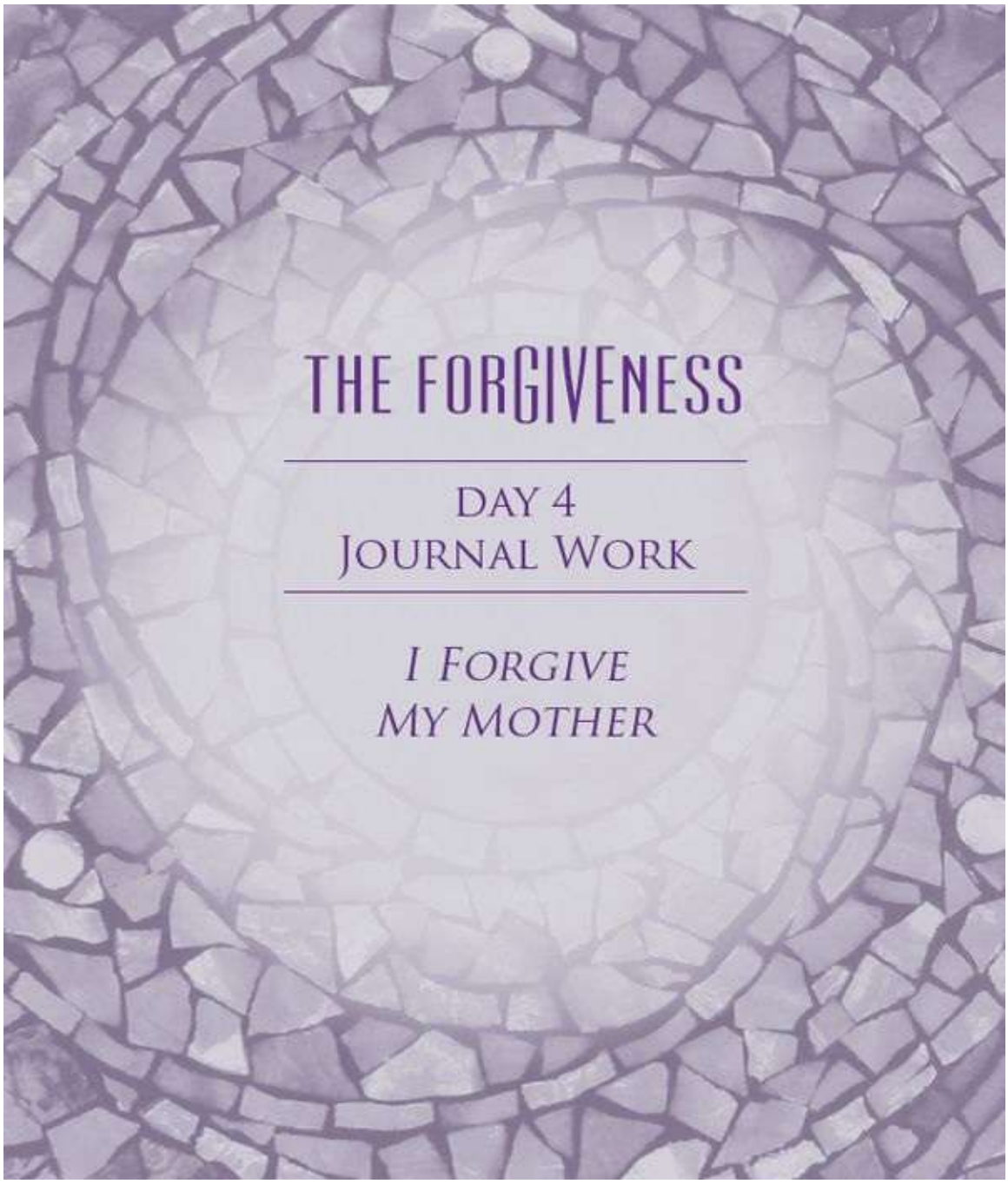
bilincimde veya varlığımda herhangi bir yerde saklı keder. Suçlama veya kusurla annemi tuttuğum tüm anıları, deneyimleri, koşulları ve durumları teslim ediyorum. Annemi Senin mükemmel çocuğundan daha az bir şey olarak gördüğüm ve tuttuğum tüm yargıların, eleştirilerin, değerlendirmelerin, algıların, inançların ve alışılmış düşünce kalıplarının üzerine çıkmayı istiyorum. Beni şefkatinle, hakikatinle, annemi sevdiğin ve hoşnut olduğun kızın olarak görmemi sağlayan ilminle doldurmanı istiyorum. Beni aklımın ve egomun ötesine kaldır ki annemi yanında göreyim

tüm kalbim senin gibi.

sende dinleniyorum.

Olmasına izin verdim!

Ve öyle!


THE FORGIVENESS
DAY 4
JOURNAL WORK
I FORGIVE
MY MOTHER

- EĞERveya verMyMind İçinThinking–

ÖRNEK

Annemin kız kardeşime/erkek kardeşime benden daha sevgi dolu olduğunu düşündüğüm için kendimi affediyorum.

Annemin öyle olduğunu düşündüğüm için aklımı bağışlıyorum.

Annemin olmadığını düşündüğüm için aklımı affediyorum.

Annemin yapması gerektiğini düşündüğüm için aklımı affediyorum.

Annemin yapmaması gerektiğini düşündüğüm için aklımı affediyorum.

- EĞERVEYA VERMKENDİNİZ İÇİNJKÜÇÜK–

ÖRNEK

Annemi babamdan boşandığı için yargıladığım için kendimi affediyorum.

Annemi yargıladığım için kendimi affediyorum.

Annemi yapmadığı için yargıladığım için kendimi affediyorum.

Annemi yargıladığım için kendimi affediyorum.

Annemi yargıladığım için kendimi affediyorum.

- EĞERVEYA VERMKENDİNİZ İÇİNBHATIRLAMAK–

ÖRNEK

Annemin beni aptal hissettirdiğine inandığım için kendimi affediyorum.

Annemin bana hissettirdiğine inandığım için kendimi affediyorum.

Annemin bana hissettirmediğine inandığım için kendimi affediyorum.

Annemin bana hissettirmemesi gerektiğine inandığım için kendimi affediyorum.

Annemin bana hissettirmesi gerektiğine inandığım için kendimi affediyorum.

- TUYGULAMASDENGE–

BONUS VURUŞ SENARYOSU 4. GÜN: “ANNEMİ AFFEDERİM”

BENTANIMLAYINBENSUE VERYEDİBENYOĞUNLUKLEVEL

4. Gün için 12 Bağışlama Beyanınızı yazdıktan sonra, üzerinde çalışmak istediğiniz belirli anne bağışlayıcı konu(lar) giderek netleşiyor. Soruna bir ad verin. Şimdi, 0'ın "rahatsız edici düşüncelerden tamamen kurtulmayı" ve 10'un "bu düşünceler beni delirtiyor"u temsil ettiği 0'dan 10'a kadar bir ölçekte, "affetmeme" konusundaki düşüncelerinizin, yargılarınızın ve inançlarınızın yoğunluğunu derecelendirin. Annen.

CÖĞRENMERDİRENÇ/TOREVERSALSTATAMENT

Tersine Çevirme Bildirimi, annenize karşı bağışlamazlığınızı salıvermek için sahip olduğunuz her türlü bilinçaltı direncinizi etkisiz hale getirir. Direnişinizi kabul eder ve sizi yine de ileriye taşır.

Aşağıda verilen (veya kendi yazdığınız) Tersine Çevirme İfadesini kullanın ve Karate Noktasına sürekli vururken bunu üç kez tekrarlayın.

- Annemi affetmeye direnen bir yanım olsa ve kimse fikrimi değiştiremese de, kendimi derinden ve derinden seviyor ve kabul ediyorum.

Ellerinizi sallayın ve birkaç yudum su için. Burnunuzdan derin bir nefes alın. Nefesi ağzınızdan yavaşça ve yumuşak bir şekilde bırakın, bunu yaparken “Ahhhhhh” sesini çıkarın.

TOSET-UPSTAHMİN

Kurulum Bildirimi, kılavuz çekme seansınız sırasında ele alacağınız soruna odaklanmanıza yardımcı olur. Aşağıdaki Kurulum İfadelerinden birini seçin (veya kendi yazdığınız birini kullanın) ve Karate Noktasına sürekli vururken bunu üç kez tekrarlayın.

- Anneme karşı tüm bu bastırılmış affetmezliğime sahip olsam da, bana davranış biçimine kızmaya hakkım var. Gitmesine izin vermeyi reddediyorum çünkü bu benim öfkem, kırgınlığım, acım ve yine de kendimi seviyorum ve duygularıma saygı duyuyorum.
- Annemin benden af beklemeye hakkı olmadığına inanan bir yanım olsa da, bazen yaptığı bazı korkunç şeyler yüzünden onu paçayı sıyırmak istiyorum ama yapamıyorum. Yine de, kendimi hâlâ derinden ve derinden seviyor ve kabul ediyorum.
- Bağışlayıcılığımı esirgemek anneme karşı öfkemi tutsa da içimde bir parçam bunu bırakmak istemiyor. Yine de kendimi sevmek ve kabul etmek istiyorum.

Ellerinizi sallayın ve birkaç yudum su için. Burnunuzdan derin bir nefes alın. Nefesi ağzınızdan yavaşça ve yumuşak bir şekilde bırakın, bunu yaparken “Ahhhhhh” sesini çıkarın.

TUYGULAMASDENGE: ROUNDS1BAŞINDAN SONUNA KADAR3

1'den 3'e kadar olan Dokunma Turları için, takip eden Dokunma Komut Dosyasını tekrarlarken 10 meridyen noktasının her birine 7 kez dokunun veya hatırlatma ifadeleri olarak günlük günlük çalışmalarınızdaki Bağışlama Bildirimi girişlerini kullanarak kendi komut dosyanızı oluşturun. Kendi kişisel Bağışlama Beyanlarınızı kullanmak, iyileşme sürecinizin farklı boyutları ortaya çıktıkça, vurma niyetinize odaklanmanızı sağlayacaktır.

1. TUR

Aşağıdaki ifadeleri veya hatırlatıcı ifadelerinizi yüksek sesle tekrar ederken her bir meridyen noktasına 7 kez dokunun.

Kaş:	Anneme gerçekten çok kızgınım.
Göz Tarafı:	Annemden gerçekten tiksiniyorum.
Göz Altı:	Annemin yaptığı ve yapmadığı bazı şeyler için gerçekten üzülüyorum.
burun altı:	Annemin söylediği ve söylemediği bazı şeylere kesinlikle kızıyorum.
Çene:	Annem yüzünden gerçekten çok yorgun hissediyorum.
köprücük kemiği:	Anneme kızgın, kırgın, kırgın ve zarar görmüş hissediyorum.
koltuk altı:	Onun affedilmeyi hak etmediğini hissediyorum.
Karaciğer:	Affedilmeyi hak etse bile, bunun benden gelmesi gerekmiyor.
Bilekler:	Etrafımda bir dağ kadar bağışlamazlık taşıdığımı anlıyorum. Ona
Baş tacı:	o kadar derinden kızgınım ki başka seçeneğim yok.

2. DEVRE

Aşağıdaki ifadeleri veya hatırlatıcı ifadelerinizi yüksek sesle tekrar ederken her bir meridyen noktasına 7 kez dokunun.

Kaş:	Annemi geçmiş hakkında dövmeye devam ediyorum.
Göz Tarafı:	Bana verdiği zararın yanına kalmasına izin vermeyeceğim. Ya annemi
Göz Altı:	affetmek, hayatımdaki acıyı ve incinmeyi ortadan kaldırabilirse? Ya bu
burun altı:	öfkeyi biraz salıvermek için kalbimi açarsam?
Çene:	Ya annemin elinden gelenin en iyisini yaptığını kabul edersem? Buna
köprücük kemiği:	inanmıyorum. Hayatımda elinden gelenin en iyisini yapmadı.
koltuk altı:	Ya başka birini affedeceğim gibi annemi de affetmeyi seçersem? Ya
Karaciğer:	yaptığı, o sırada yapmayı bildiği en iyi şeyse?
Bilekler:	Ya annemi affetmek, ona biraz şefkat göstermek beni bir huzur ve özgürlük, neşe ve mutluluk durumuna sokarsa?
Baş tacı:	Ya onu affedersem ve hiçbir şey olmazsa? Hiçbirşey değişmez?

3. TUR

Aşağıdaki ifadeleri veya hatırlatıcı ifadelerinizi yüksek sesle tekrar ederken her bir meridyen noktasına 7 kez dokunun.

Kaş:	Annemi affetmem, duygularıma hakkım olmadığı anlamına gelmez.
Göz Tarafı:	Ya annemi affetmek kalbimi daha fazla sevgiye, daha fazla neşeye, istediğim her şeyin daha fazlasına açarsa?
Göz Altı:	Ya gerçekten istediğim şeye giden yol annemi affetmekse? Ya
burun altı:	annemi affetmek aynı zamanda kendimi affetmek demekse? Bu
Çene:	bir tuzak. Onu affetmeyeceğim.
köprücük kemiği:	Kendimi affetmeye hazırım ve belki onu da affederim. Aslında, daha
koltuk altı:	iyi hissetmeyi düşünmek bile onu affetmeye değer kılıyor. Belki onu
Karaciğer:	affetmek için başka bir sebep bulabilirim.
Bilekler:	En azından annemi affetmeyi düşünmeye hazırım.
Baş tacı:	Bundan daha iyisi, kendim için yapabileceğim iyi bir seçimse annemi affetmeyi seçiyorum.

Birkaç yudum su iç. Burnunuzdan derin bir nefes alın. Nefesi ağzınızdan yavaşça ve yumuşak bir şekilde bırakın, bunu yaparken “Ahhhhhh” sesini çıkarın.

RKONTROL ETBENYOĞUNLUKLEVEL

Anneniz hakkında affetmeme konusundaki yoğunluk seviyenizi tekrar kontrol edin. Seviye 8 veya daha yüksekse, Bonus Vurma Komut Dosyasında (veya kendi oluşturduğunuz komut dosyasında) belirtilen 3 Yuvarlak Vurma Sırasının tamamını tekrarlayın.

Seviye 8'den azsa, aşağıdaki Değiştirilmiş Kurulum İfadelerinden birine dokunun, ardından günlük günlük çalışmanızdan Bağışlama Beyanlarına 10 noktalı Vurma Dizisini gerçekleştirin.

DEĞİŞTİRİLMİŞ KURULUM BEYANI

Aşağıdaki Değiştirilmiş Kurulum Bildirimini kullanın (veya kendi yazdığınız bir ifadeyi kullanın) ve Karate Noktasına sürekli vururken bunu üç kez tekrarlayın.

- Kendimle ilgili bazı inatçı yargılarım ve onları bırakmaya karşı direncim olsa da, onları bırakmaya hazırım ve seviyorum ve seviyorum.

Kendimi tamamen ve koşulsuz kabul et.

Bağışlama Beyanlarınıza Dokunma Dizisini tamamladıktan sonra, anneniz hakkında affetmeme konusundaki yoğunluk seviyenizi tekrar kontrol edin.

Seviyenize bağlı olarak, 0 yoğunluk seviyesine gelene kadar yukarıda açıklanan sırayı tekrarlamaya devam edin.

– 5. GÜN –

EĞERVEYA VERMYFBİRİNCİ

Şikayetçi olmak, Tanrı'nın planına bir saldırıdır.

kendimi affediyorum. Aklımı bağışlıyorum. Zihnim, yalnızca başkaları ve kendim hakkındaki yanlış fikirlerimi ve inançlarımı affederek, hala Aşkın içinde olduğum gerçeğini anlayabilir.
mevcudiyet, güvenli, iyileşmiş ve bütün.

- PİÇİN RAYER*ACBİZİM İÇİNDEMIRACLESWORKBOK*LBÖLÜM72

– Rahip Candas Ifama Barnes'ın Bağışlama Arkadaş Hikayesi –

Fya da benim için hala net olmayan bir neden, çok genç bir kızken babamın huzurunda dehşete kapıldım. 1920'de ayrılmış Güney'de buhranın ortasında doğan siyahi bir adam olarak babam çelişkiler üzerine bir çalışmaydı. Görüşleri onu kapalı ve sınırlı tutuyor gibiydi, ancak yine de geniş bir dünya görüşüne sahipti. okudu*Washington post*günlük ve alıntı Aristoteles. Ailesine karşı güçlü bir yakınlığı vardı. Her gün teyzemin, ablasının evine, ziyaretine ve ihtiyacı olan şeylere sahip olduğundan emin olmak için yürürdü. İşlerin nasıl olması ve insanların nasıl davranması gerektiği konusunda çok özel görüşleri vardı. İşler onun ısrar ettiği gibi gitmeyince bunun bedelini ödedik. Onun standartlarını karşılamadığımda veya tavsiyesine uymadığımda, benimle konuşmadı. Günlerce devam edebilir.

Babam babasını tanımıyordu. Babasının o çok küçükken hayatından ayrıldığı için hep pişmanlık duymuştur. Kimse ona bir babanın kim olduğunu ve bir babanın ne yaptığını öğretmedi. Bir erkeğin sağlamasının beklendiği bir dönemden geldi. Bunu iyi yaptı. Her zaman bol yiyeceğimiz, yeterli kıyafetimiz ve sevimli bir evimiz vardı. Ancak aynı zamanda tutumluydu, neredeyse cimriydi, sadece para konusunda değil, kalbi konusunda da. Yine de, ne zaman yardıma ihtiyacım olsa, her zaman ödünç verirdi. Sevgisini nasıl paylaşacağına dair hiçbir fikri yoktu. Aslında çok küçükken anneme ondan hoşlanmadığımı söylediğimi hatırlıyorum.

MBABAM BABASINI TANIMAMIYORDU.

Okula başladığımda her şey değişti. Babam beni halk kütüphanesine götürürdü. Onunla birlikte olmak ve kitaplarımı almak beni mutlu etti. Uzun bir süre çocuk kütüphane kartım olduğu için sınırlı sayıda kitap inceleyebildim. 10 yaşıma geldiğimde, babam bir yetişkin kütüphane kartı almamı sağladı, bu da istediğim kadar kitaba bakabileceğim anlamına geliyordu ve kitaplarımı eve taşımama her zaman yardım ederdi. Bazen yol boyunca dururduk

Butter Brickle dondurmasını almanın yolu. O günler, o yürüyüşler benim için tam bir cennetti çünkü babamın küçük kızı olmuştum.

Çarpım tablosunu öğrenmem gerektiğinde üçüncü ya da dördüncü sınıfta olmalıydım. Babam beni her gün deldi ve bunun için ondan nefret etmeye başladım. Ancak okul yılı bitmeden 1'den 12'ye kadar her çarpım tablosunu onun amansız delmesi sayesinde biliyordum.

15 yaşımdayken annem çok hastalandı. Hastalığı sırasında bazen babam ona iyi davranmadı. Bana sebepsiz görünen bir şey için ona nasıl bağırdığını ve yaygara kopardığını hatırlıyorum. Hayatımda sadece iki kez annemin ağladığını gördüm ve bunlardan biri de babamın ona mızmızlanmasından sonraydı. Bir gün hastanedeyken odasını aradım çünkü ondan bazı bilgilere ihtiyacım vardı. Telefona cevap vermedi. O akşam okuldan eve geldiğimde babama onunla konuşup konuşmadığını sordum. Sanki yabancılarla dolu bir odaya hava durumunu bildirir gibi, kalp krizi geçirdiği için yoğun bakıma alındığını söyledi. Daha sonra onun durumunu o sabahın erken saatlerinden beri bildiğini ama bana söylemediğini keşfettim. Ayrıca annemin kanserden ölmek üzere olduğunu bildiğini ve tek kelime etmediğini de öğrendim.

BENBABAMIN GERÇEKTEN EN İYİSİNİ YAPTIĞINI ANLADI VE KABUL ETTİ
SAHİP OLDUĞU ŞEY İLE OLABİLİR.

O akşam yemekten sonra babam annemi ziyaret etmem için beni hastaneye götürdü. Yukarı çıkmak için arabadan indiğimde, ziyarete gelemeyecek kadar küçük olan yeğenimle birlikte arabada kaldı. Annemin odasına geldiğimde, bir krizin ortasındaydı. Sağlık personeli onu hayata döndürmeye çalışıyordu. Bir süre sersemlemiş, yalnız ve tamamen çaresiz hissederek orada durdum. Olanlardan dolayı annemi görmediğimi babama bildirmek için arabaya koştum. Hiçbir şey söylemedi. Sessizce eve gittik. Eve vardıktan kısa bir süre sonra hastane aradı. Babam bana "Annen öldü" dedi. Ardından montunu ve şapkasını giyip evden çıktı. Evde yalnızdım. Cadılar Bayramı'ydı. Öldüğü için anneme çok kızdım ama kalbini benimle paylaşamayan babama sıkışıp kaldığım için daha da kızgındım.

Annemin ölümünden sonra, sonraki bir buçuk yıl boyunca, çocukluğumdaki ev ile teyzemin evi arasında mekik dokuyarak bir bavulla yaşadım. Babam bir bakandı. Philadelphia'da bir kiliseye atanmıştı ve bu da onu dört ila beş günlük uzun hafta sonları boyunca evinden uzak tutuyordu. o iken

uzakta teyzemle kaldım. Döndüğünde, evine dönmem için ısrar etti. Teyzemle ahırda kalmama izin vermeyi reddetti. Bence doğru görünmeyeceğini hissetti. Yaşayan tek ebeveynim olarak görevlerinden kaçmak gibi olurdu. Annemin gitmesiyle, babamın benim yanımda olmayacağı ya da olamayacağı çok netleşti.

Daha gençken beni taciz edilmekten korumamıştı. Ve annemin ölümünden sonraki bu kritik dönemde benim için orada değildi. Bir daha asla onun hayatında bir öncelik olduğumu hissetmedim. Kendimi onun kusursuz ailesinin bir parçası, bir aksesuarı gibi hissettim. Babam şehir dışındaki kiliselere atandığında orada değildi. Onun yokluğunda acı verici bir şekilde yalnız hissettim. O yanımdayken kendimi bir yük gibi hissediyordum.

Babam felç geçirdikten sonraki yıllarda, onun kim olup olmadığına, benim için ne yapıp ne yapmadığına dair büyük bir öfke ve kırgınlık besledim. Onun hakkında tamamen kendini beğenmiş bir yargı içindeydim. Bu, olduğundan daha farklı olması gerektiğine dair çok yoğun bir inançla besleniyordu. Ölmeden önceki haftalarda, babamın sahip olduklarıyla gerçekten elinden gelenin en iyisini yaptığını fark ettim ve kabul ettim. Daha sonraki yıllarda doğum günümü sık sık unutsa da bana hayat verdiği için minnettar oldum ve bu daha değerli bir hediyeydi.

Ayrıca babamın bana iyi bir insan ve güçlü bir kadın olmam için gerekenleri verdiğini de fark ettim. Bana ahlakı, saygıyı, ahlakı, değerleri, yaşam boyu öğrenme arzusunu ve Tanrı'nın sözünü bilme susuzluğunu öğretti. Bana kitaplara ve okumaya karşı derin bir sevgi beslemeyi öğrettiği için babama minnettarım. Bakan olarak, şimdi görevini üstlendim. İnsanların babamın sevdiği Tanrı'yı bilmesini istiyorum. Ve tüm çelişkiler için minnettar olmayı seçiyorum.

DAİLYFORJİNALLİKPROCESSRKORUYUCULAR

hakkında daha ayrıntılı bir açıklama içinGünlük Bağışlama Süreci Yönergeleri,

1. En az 30 ila 60 dakika rahatsız edilmeyeceğiniz sessiz bir yer bulun.

2. En az 5 dakika zihninizi sakinleştirin veya şu şarkıyı dinleyin:*Durgunluk Meditasyonu.*

3. Bağışlanma Duasını bir kez sessiz, bir kez de yüksek sesle okuyun.

4. TaramaDuygusal TetikleyicilerListe.

5. Bağışlama Günlüğünüze (1-18. Günler) düşünmek, yargılamak ve inanmakla ilgili her günün konusu için 12 Bağışlama Beyanını yazın. Bağışlama Mektuplarınızı yazın (19–21. Günler).

6. Pro EFT™ Bağışlama Dokunma Dizilerinizi gerçekleştirin.

7. Affetme Günlüğü Düşünceleriniz aracılığıyla düşüncelerinizi ve duygularınızı bilinçli bir şekilde işleyin.

8. Şunu dinleyin*Şükran Meditasyonu*Bağışlama CD'sinde.

9. Günün pratiğini derin düşüncelere dalarak veya meditatif müzikle tamamlayın.

10. Bugün mutlaka kendiniz için iyi bir şeyler yapın!

EĞERveya verMkendİnİz İçİnJküçükMyFbİrİncİ

T Bugünün Affetme Uygulaması dünyevi babanızı affetmekle ilgili. Onu tanısanız da tanımasanız da, onunla bir ilişkiniz olsa da olmasa da, hayatta olmanızın nedenlerinden biri de babanızdır. Birçoğumuz babamızın varlığına veya yokluğuna bağlı incinmeler, yaralar ve üzüntüler yaşarken, affetmek, babalarımızın yol açtığına inandığımız zararları azaltmanın en güçlü yoludur.

Çoğu zaman, bir baba yokken, duygusal olarak uygun değilse veya fiziksel ya da zihinsel olarak dengesiz olduğunda, etkisi bizi cevaplanamaz sorular sormaya bırakır: *Neden o... Neden o... Neden ben?* Affetmek, kalbinizdeki veya zihninizdeki sorulara cevap vermese de, babanızın şefkatli bir şekilde affedilmesi bilme ihtiyacını ortadan kaldırabilir ve ortadan kaldıracaktır.

Tüm yürekten, özverili bağışlama çalışmalarında olduğu gibi, dünyasal babamız ihtiyacımız olan veya olmasını istediğimiz kişi olsun ya da olmasın, zihin berraklaşır ve kalp, göksel Baba tarafından nasıl sevildiğimize dair çok daha derin bir anlayışa açılır. Bugünün pratiğini kendinize derin bir şefkatle ve biyolojik babanıza bilinçli bir şükran duyarak yapmanızı tavsiye ediyorum.

APRAYER OFFORJİNALLİK

Kutsanmış Cennetteki Baba:

Bugün, dünyevi babam hakkında ve ona karşı beslediğim tüm yargılamalar, acılar ve içerlemeler için affınızı rica ediyor ve kabul etmeye kendimi açıyorum. Babama ve onun hayatına bağladığım her türlü kalp kederinden, pişmanlıktan, kederden, depresyondan, üzüntüden veya ıstıraptan kurtulmayı diliyorum. olmak için sordum

babam ve onun hayatıyla ilişkilendirdiğim her türlü acının, hayal kırıklıklarının ve terk edilmelerin, öfke veya öfkenin ve utanç veya suçlamanın üstüne çıktı. Dünyevi babamın da benim gibi bir

Tanrı, Senin sevgine hoş geldin ve kabul etti. Bana o yokken senin orada olduğunu hatırlamamı rica ediyorum. Onun yapamadığını ve yapmadığını sen yaptın. İçimde berrak bir zihin ve babam için sevgi dolu bir kalp yaratmanı ve onu daha yüksek bir yerden nasıl göreceğimi bana öğretmeni istiyorum. Bunu bildiğim için çok minnettarım

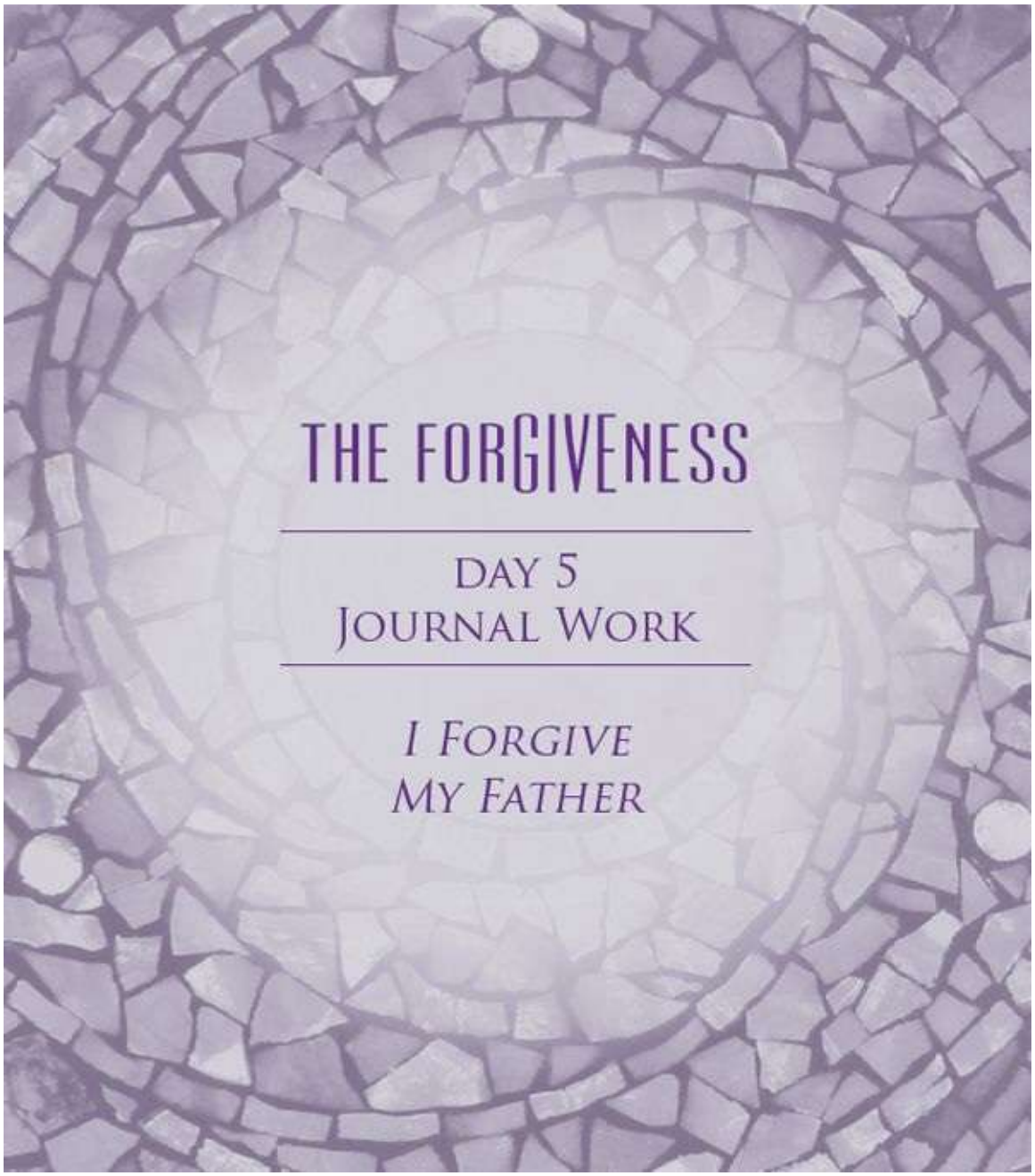
her zaman Baba tarafından yönlendirildi, korundu ve sevildi. benim için dua ediyorum

dünyevi baba bunun kendisi için de geçerli olduğunu kabul eder.

Sende dinleniyorum.

Olmasına izin verdim!

Ve öyle!


THE FORGIVENESS
DAY 5
JOURNAL WORK
I FORGIVE
MY FATHER

- EĞERveya verMyMind İçİnThİnkıng–

ÖRNEK

Babamın tacizci bir zampara olduğunu düşündüğüm için kendimi affediyorum.

Babamın öyle olduğunu düşündüğüm için aklımı affediyorum.

Babamın olmadığını düşündüğüm için aklımı affediyorum.

Babamın yapması gerektiğini düşündüğüm için aklımı affediyorum.

Babamın yapmaması gerektiğini düşündüğüm için aklımı affediyorum.

- EĞERVEYA VERMKENDİNİZ İÇİNJKÜÇÜK–

ÖRNEK

Babamı alkolik olduğu için yargıladığım için kendimi affediyorum.

Babamı yargıladığım için kendimi affediyorum.

olmadığı için babamı yargıladığım için kendimi affediyorum.

Babamı yargıladığım için kendimi affediyorum.

Olmadığı konusunda babamı yargıladığım için kendimi affediyorum.

- EĞERVEYA VERMKENDİNİZ İÇİNBHATIRLAMAK–

ÖRNEK

Babamın bana hissettirmesi gerektiğine inandığım için kendimi affediyorum.

Babamın bana hissettirdiğine inandığım için kendimi affediyorum.

Babamın bana hissettirmediğine inandığım için kendimi affediyorum.

Babamın bana hissettirmesi gerektiğine inandığım için kendimi affediyorum.

Babamın bana hissettirmemesi gerektiğine inandığım için kendimi affediyorum.

- TUYGULAMASDENGE–

Temel İncelemeDokunma SırasıYönergeler.

1. Günün 12 Bağışlama Beyanının her birini yüksek sesle gözden geçirin. Bu, konunun üzerinde durmak istediğiniz belirli yönlerini belirlemenize yardımcı olacaktır.

2. Bugünün konusu hakkında sahip olduğunuz herhangi bir affetmezliğin yoğunluk derecesini 1'den 10'a kadar bir ölçekte derecelendirin. Sayıyı yazın.

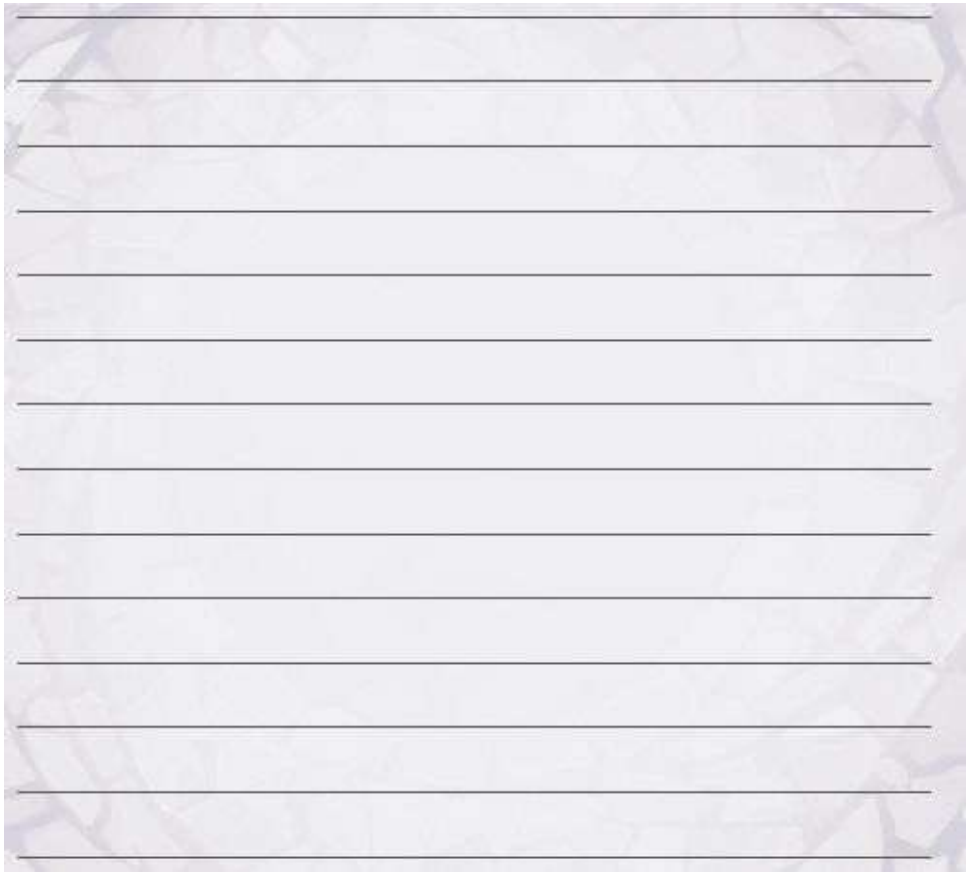
3. Tüm bilinçaltı direncini etkisiz hale getirin. Karate Kesme noktasına sürekli vururken bir Tersine Çevirme İfadesini 3 kez tekrarlayın.

4. Dokunacağınız konuya odaklanın. Karate Chop noktasına sürekli vururken bir Kurulum Bildirimini 3 kez tekrarlayın.

5. 12 Bağışlama Beyanındaki önemli ayrıntıları yüksek sesle tekrarlarken 10 meridyen noktasının her birine 7 kez dokunun. Bu süreç bonus Dokunma Komut Dosyalarında modellenebilir.

6. Bugünün konusu hakkında sahip olduğunuz herhangi bir affetmezliğin yoğunluk seviyesini yeniden kontrol edin. Numarayı yazın. Seviye 8 veya daha yüksekse, tüm diziyi tekrarlayın. Seviye 8'den azsa, Değiştirilmiş Kurulum İfadesine dokunun, ardından 0 yoğunluk seviyesine gelene kadar 12 Bağışlama İfadenizde 10 noktalı Vurma Dizisini gerçekleştirin.

– YANSIMALAR –



Bazen bir kişinin, affetmeye başlayabilmesi için onu affettiğinizi duyması gerekir.
kendileri.

- RACHELGIBSON,*ANew YorkMBİR OFMINE*

– 6. GÜN –

EĞERveya verGod

Tanrı'nın Sesi gün boyu benimle konuşur.

Tanrı ile sürekli iletişim halinde, zihnim Tanrı'nın Sesini dinliyor
bu sakin, her zaman dingin ve tamamen kesin. Ya Tanrı Akıl ile
Düşündüğüm ya da ego, düşündüğüm zihindir.

- PİÇİN RAYER*ACBİZİM İÇİNDEMIRACLESWORKBOK*LBÖLÜM49

– Iyanla Vanzant'ın Bağışlama Hikayesi –

BEN kabul etmektense başka birini suçlamak her zaman çok daha kolaydır. deneyimlerinizin sorumluluğu. İster bir ilişkide bir bozulma, ister finansal bir eksiklik veya bir hayali veya hedefi gerçekleştirememe olsun, suçlanacak "birisi" olmalıdır. Eğitim, sosyalleşme ve dini beyin yıkamayı içeren insan deneyimleri alanında, her bireyin arzuladığı hayatı yaratmak için doğuştan gelen bir güce ve sorumluluğa sahip olduğunun öğretildiği çok az örnek vardır.

Düşüncelerimiz, inançlarımız ve beklentilerimizle yaratırız. Üretken olsun ya da olmasın, rahat ve tanıdık hissettiren davranış kalıplarını tekrarlayarak yaratırız. Bizi tam olarak istediğimiz şeye doğru yönlendiren bilinçli bir seçimle, odaklanmış bir faaliyetle yaratırız. Ya da bilinçsiz seçimle deneyimler yaratırız. — odak veya niyet olmaksızın faaliyet. Ve önümüze çıkan her şeyi kabul ederek ve olmasını istediğimiz gibi yapmaya çalışarak hayatlarımızı varsayılan olarak yaratırız. Ne yarattığımızı ya da nasıl yarattığımızı bilsek de bilmesek de, işler istediğimiz gibi gitmediğinde, insani içgüdülerimiz bizi suçlayacak birini aramaya iter.

WDÜŞÜNCELERİMİZ, İNANÇLARIMIZ VE BEKLENTİLERİMİZLE YARATIN. WE RAHAT VE TANIDIK HİSSEDEN DAVRANIŞ KALIPLARINI TEKRAR EDEREK YARATIN, ÜRETKEN OLUP OLMAMASI.

Yaşamda bir Yüksek Zihin, bir İlahi Öz, bir Ruhsal Varlık olduğunu tanıyan ve kabul edenler için, bu enerjiye ihtiyaç duyduğumuz, istediğimiz ve arzuladığımız şeyleri desteklemesi, yardım etmesi ve bize sağlaması için bakarız. Bazıları bu varlığı Tanrı olarak adlandırır. Diğerleri buna Ruh diyor. İstediğimizi elde ettiğimizde, yaşamlarımız arzuladığımız iyiliği yansıttığında, minnettar oluruz ve Ruhsal Varlık dediğimiz şeye güveniriz. Öte yandan, zorlukla veya hayal kırıklığıyla karşılaştığımızda, Ruhsal Varlık'tan şüphe eder ve onu suçlarız.

MKESİNLİKLE KABUL EDİLEMEZ*KIZGIN*İÇİN ALLAH İLE HAYATIMIZDA ŞEYLERİN GÖRÜNMESİN VEYA GÖRÜNMEMESİNİN ŞEKLİ.

Kabul edebileceğimizden çok daha fazlası kesinlikle*kızgın*Hayatımızda olayların ortaya çıkması veya çıkmaması için Tanrı ile. Mantıksız ve mantıksız görünse de*Tanrı'yı suçlamak*yanlış partneri seçmemiz, tatmin edici olmayan bir işi kabul etmemiz veya kazandığımızdan daha fazla para harcamamız nedeniyle çoğumuz tam da bunu yaparız. Tanrıyı suçluyoruz. Annemizin cimriliğinden, babamızın yokluğundan, amirimizin bizi terfi ettirememesinden, Boo-Boo'nun hile yapmasından ve hayatlarımızı bir türlü toparlayamamamızdan Tanrı'yı sorumlu tutuyoruz. İşler gerçekten kötüye gittiğinde, Tanrı'nın yapmadığı, yapması gereken, yapması gereken veya çeşitli nedenlerle asla yapmayacağı şeylerin çamaşır listesini aklımıza getirebiliriz. Birçoğumuz bilinçli olarak Tanrı'ya kızgın olduğumuzun farkında bile değiliz. Aslında böyle bir öfkenin o kadar düşünülemez olduğuna inanırız ki, bunu bir ihtimal olarak bile düşünmeyiz. Sonuç olarak onu iyileştiremiyoruz. Onay olmadan, şifa olamaz.

Kendinizi ister dindar, ister ruhani, arada bir yerde veya sürekliliğin hiçbir yerinde görüyor olun, Kaynağınız, Yaratıcınız veya İlahi Özünüzle olan ilişkiniz, kendinizle olan ilişkiniz de dahil olmak üzere yaşamınızdaki her ilişkiyi etkiler ve etkiler.

Tanrı aşktır. Tanrı gerçektir. Tanrı güçtür. Buna ister Tanrı, ister Yaşam veya Ruh deyin, bağlantınızın derinliği, kendinizden daha büyük bir şeye olan güveniniz, güveniniz ve hizalanmanız, kendinizi nasıl gördüğünüzün ve kendi içinizde tuttuğunuzun birincil belirleyicisidir.

Tanrı'yı yargılamadığınızı düşünüyorsanız, yanılıyorsunuz. Herhangi biri veya herhangi bir şey hakkında bir yargınız varsa, Tanrı hakkında da bir yargınız vardır. *Yaratanı yargılamadan yaratılanı yargılayamazsınız.*Sizi deli bir anneden, alkolik bir babadan, deli bir eski kocadan veya IRS'den kurtarmaktan başka kimi sorumlu tutardınız? Tanrı demeyebilirsin ama hayatın ters gittiğinde, bir kasırga bir kasabayı yerle bir ettiğinde, bir çocuk acı çektiğinde ya da öldüğünde, evliliğin dağıldığında, kiranı ödeyemediğinde kime bakarsın? Ve hangi öfkeli yargılar ortaya çıkıyor? Bugünün uygulamasında ilerlerken, kendinize radikal bir şekilde dürüst olma izni vermeniz ve her türlü öfkeyi, hayal kırıklığını ve yargılamayı - Tanrı hakkında veya Tanrı'ya karşı tuttuğunuz diğer her şeyi - kabul etmeniz kesinlikle önemlidir. Bunu bir kez yaptığınızda, kendiniz hakkında çok daha iyi hissedeceğinize şaşırabilirsiniz.

GOD AŞKTIR. GOD GERÇEK. GOD GÜÇ IS. ...*YYARATILIŞI YARGILAMAZSINIZ YARATANI YARGILAMADAN*.

DAİLYFORJİNALLİKPROCESSRKORUYUCULAR

hakkında daha ayrıntılı bir açıklama içinGünlük Bağışlama Süreci Yönergeleri,

1. En az 30 ila 60 dakika rahatsız edilmeyeceğiniz sessiz bir yer bulun.

2. En az 5 dakika zihninizi sakinleştirin veya şu şarkıyı dinleyin:*Durgunluk Meditasyonu.*

3. Bağışlanma Duasını bir kez sessiz, bir kez de yüksek sesle okuyun.

4. TaramaDuygusal TetikleyicilerListe.

5. Bağışlama Günlüğünüze (1-18. Günler) düşünmek, yargılamak ve inanmakla ilgili her günün konusu için 12 Bağışlama Beyanını yazın. Bağışlama Mektuplarınızı yazın (19–21. Günler).

6. Pro EFT™ Bağışlama Dokunma Dizilerinizi gerçekleştirin.

7. Affetme Günlüğü Düşünceleriniz aracılığıyla düşüncelerinizi ve duygularınızı bilinçli bir şekilde işleyin.

8. Şunu dinleyin*Şükran Meditasyonu*Bağışlama CD'sinde.

9. Günün pratiğini derin düşüncelere dalarak veya meditatif müzikle tamamlayın.

10. Bugün mutlaka kendiniz için iyi bir şeyler yapın!

EĞERveya verMkendiniz içinJküçükGod

T Günümüzün Bağışlama Uygulaması yargıları, öfkeyi, öfkeyi, bilincinize gömülebilecek ve Tanrı'ya yönelmiş olabilecek hayal kırıklıkları, incinmeler ve yaralar. Bunun düşüncesi korkutucu olsa da, eğer insansanız, Yaratıcınızı tamamen sorumlu ve sorumlu tuttuğunuz bir şey olabilir. Doğrudan dahil olsanız da olmasanız da, yanlış, adaletsiz, kaba veya sevgisiz olarak yargılamış olabileceğiniz tüm deneyimleri göz önünde bulundurarak başlayın.

GOD ZATEN BİLİYOR...

Her zaman olduğu gibi, bugünün pratiği, ortaya çıkacak yeni ve daha büyük olasılıklara yer açmak için içinizde olup bitenleri nötralize etmek için tasarlandı. Büyük ya da küçük, bunu kendinize ve Tanrı'ya kabul etme olasılığından korkan bir parçanız varsa, şunu düşünün:*Tanrı'nın senin hakkında bilmediğini düşündüğün şey tam olarak nedir?*Tanrı zaten bildiği için, daha derin şifanın siz bunu kendinize itiraf etmeye hazır olduğunuzda gelmesi oldukça olasıdır.

APRAYER OFFORJİNALLİK

Yaşam Evreninin Kıymetli Efendisi:

Bugün, merhamet ve lütfunun taşkınlığını almak için yalvarıyorum ve kendimi açıyorum. Gerçeği bilmem için zihnimi açmanı istiyorum. Gerçeği deneyimlemem için kalbimi açmanı istiyorum. gözlerimi açmanı rica ediyorum içimde ve hayatımda sahip olduğum tüm yerleri göreceğim
Senin varlığından şüphe, inkar, direnme ve kaçınma içinde oldum.

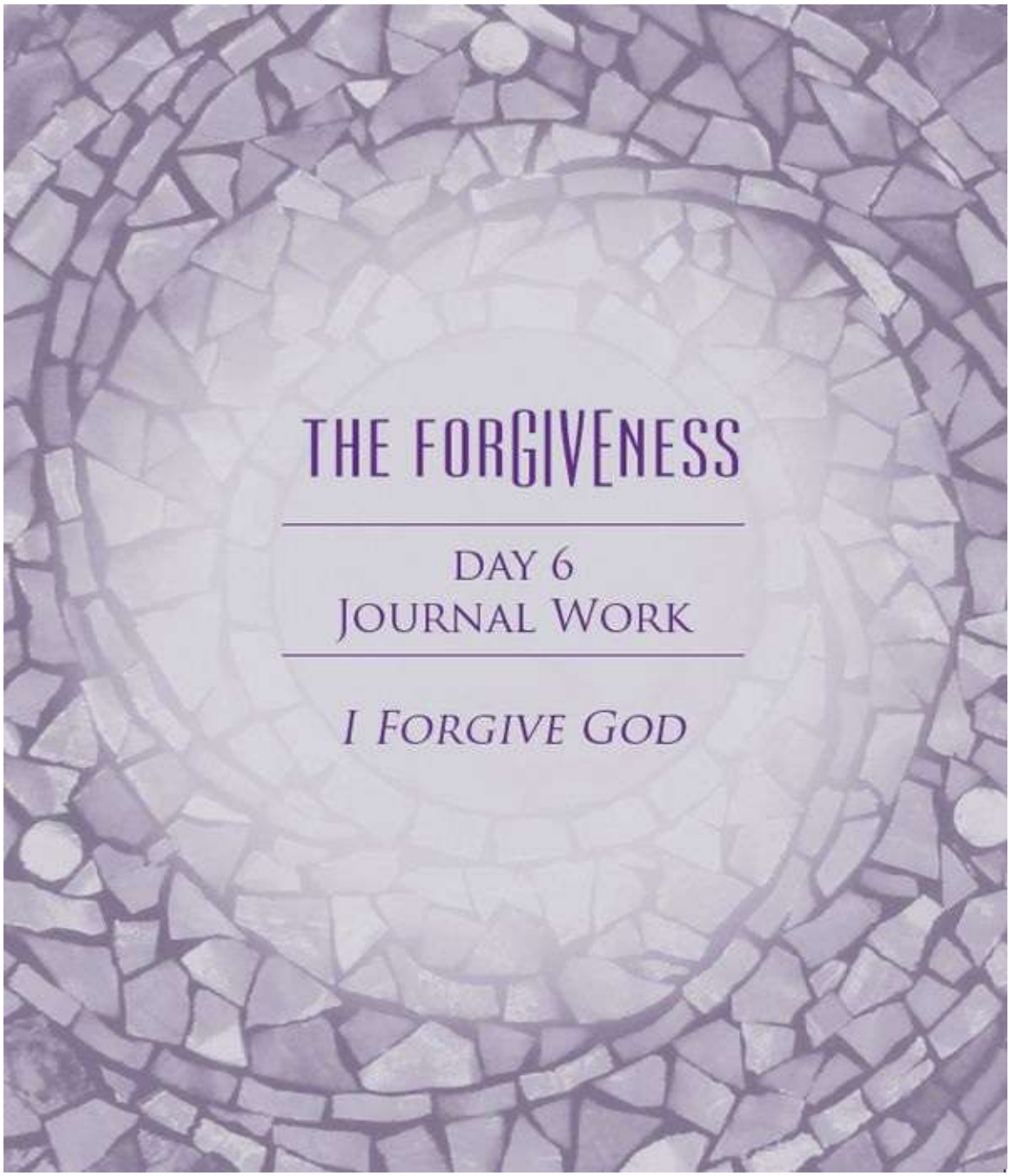
Senin beni yargılamadığını bildiğim için, Seni nasıl hafife aldığımı, küçülttüğümü, yargıladığımı hissetmeme, görmeme, duymama, düşünmeme ve bilmeme izin vermeni istiyorum. Seninle olan bağımı bilmeme ve hissetmeme izin ver. Projeksiyonlarımı tanımama yardım et
ve Sana yüklediğim her şeyi kendi içimde aramak.

Beni her türlü utancın ve suçlamanın ötesine taşı, en derin köklerine in ve buna sebep ol
Seninle samimi bir birlik içinde olmanın sevincini tadacağım. Bana nasıl yapılacağını öğret
seni affediyorum. Bana senin sevginde güvenliğimin ve özgürlüğümün bulunduğunu hatırlat.

Sende dinleniyorum.

Olmasına izin verdim!

Ve öyle!


THE FORGIVENESS
DAY 6
JOURNAL WORK
I FORGIVE GOD

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

- EĞERveya verMyMind İçinThinking-

ÖRNEK

Tanrı'nın gerçekten var olmadığını düşündüğüm için zihnimi affediyorum.

Tanrı'nın olduğunu düşündüğüm için aklımı affediyorum.

Tanrı olmadığını düşündüğüm için aklımı affediyorum

Tanrı'nın yaptığını düşündüğüm için aklımı affediyorum

Tanrı'nın yapmadığını düşündüğüm için aklımı affediyorum.

- EĞERVEYA VERMKENDİNİZ İÇİNJKÜÇÜK–

ÖRNEK

Benim ve dünyanın başına gelen tüm korkunç şeyler için Tanrı'yı zayıf, kaba ve sevgisiz olarak yargıladığım için kendimi affediyorum.

Tanrı'yı yargıladığım için kendimi affediyorum.

olmadığı için Tanrı'yı yargıladığım için kendimi affediyorum.

Tanrı'yı sorumlu olarak yargıladığım için kendimi affediyorum.

Tanrı'yı sorumsuz olarak yargıladığım için kendimi affediyorum.

- EĞERVEYA VERMKENDİNİZ İÇİNBHATIRLAMAK–

ÖRNEK

Tanrı'nın güçsüz, zalim ve başıma gelen tüm kötü şeylerden sorumlu olduğuna inandığım için kendimi affediyorum.

Tanrı'nın yapması gerektiğine inandığım için kendimi affediyorum.

Tanrı'nın yapmaması gerektiğine inandığım için kendimi affediyorum.

Tanrı'nın sahip olduğuna inandığım için kendimi affediyorum.

Tanrı'nın asla yapmadığına inandığım için kendimi affediyorum.

- TUYGULAMASDENGE–

Temel İncelemeDokunma SırasıYönergeler.

1. Günün 12 Bağışlama Beyanının her birini yüksek sesle gözden geçirin. Bu, konunun üzerinde durmak istediğiniz belirli yönlerini belirlemenize yardımcı olacaktır.

2. Bugünün konusu hakkında sahip olduğunuz herhangi bir affetmezliğin yoğunluk derecesini 1'den 10'a kadar bir ölçekte derecelendirin. Sayıyı yazın.

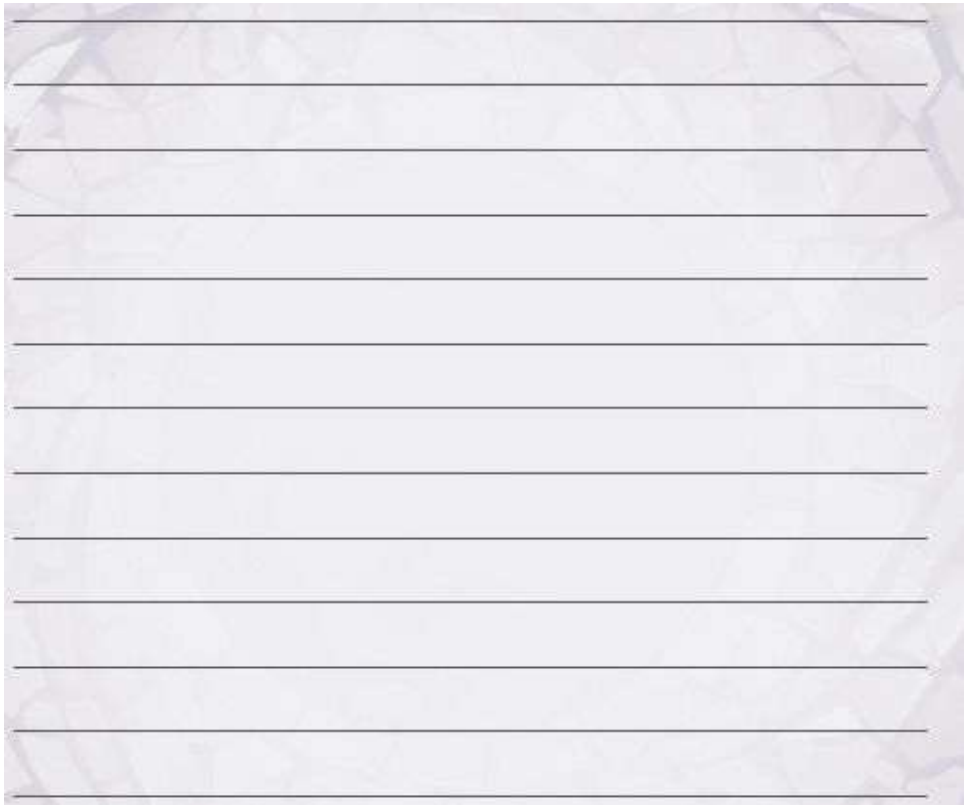
3. Tüm bilinçaltı direncini etkisiz hale getirin. Karate Kesme noktasına sürekli vururken bir Tersine Çevirme İfadesini 3 kez tekrarlayın.

4. Dokunacağınız konuya odaklanın. Karate Chop noktasına sürekli vururken bir Kurulum Bildirimini 3 kez tekrarlayın.

5. 12 Bağışlama Beyanındaki önemli ayrıntıları yüksek sesle tekrarlarken 10 meridyen noktasının her birine 7 kez dokunun. Bu süreç bonus Dokunma Komut Dosyalarında modellenebilir.

6. Bugünün konusu hakkında sahip olduğunuz herhangi bir affetmezliğin yoğunluk seviyesini yeniden kontrol edin. Numarayı yazın. Seviye 8 veya daha yüksekse, tüm diziyi tekrarlayın. Seviye 8'den azsa, Değiştirilmiş Kurulum İfadesine dokunun, ardından 0 yoğunluk seviyesine gelene kadar 12 Bağışlama İfadenizde 10 noktalı Vurma Dizisini gerçekleştirin.

- Retkiler–



Kapıdan çıkıp beni özgürlüğüme götürecek olan kapıya doğru yürürken, biliyordum ki kin ve nefretimi geride bırakmasaydım, hâlâ hapiste olacaktım.

- NelsonMandela

– 7. GÜN –

EĞERveya verMyFelİngler

Orada olmayan bir şey gördüğüm için üzülüyorum.

Duygularım bana üzgün olduğumu, Tanrı'nın huzurunu hissetmediğimi gösteriyorsa, bunun nedeni yalnızca orada olmayan bir şey, bir düşüncenin imgesi ve temsili olan bir şey görmemdir. Herhangi bir üzgün duygu, hazır olduğumun bir göstergesidir.
affetmek.

- PİÇİN RAYER*AC**BİZİM İÇİNDE**MIRACLES**WORKBOK*LBÖLÜM6

– Iyanla Vanzant'ın Bağışlama Hikayesi –

BEN ondan hoşlanmadım O zamanlar neden olduğundan emin değildim ve nedenini bilmek de umurumda değildi. - tek bildiğim tüylerimi ürperttiğiydi. Belki de çok tatlıydı, birileri için güzel bir şeyler yapmak için her zaman yolundan çıkıyordu. Ya da belki de diğer insanlarda, özellikle benim tamamen küçümsediğim insanlarda her zaman iyiyi görmeye çalışmasıydı.

Bu bana kibar ve saygılı davranmasını engelledi mi? HAYIR! Onun benim fincan çayım olmadığını bilmesi için elimden gelen her şeyi yaptım. Bu bana hediye getirmesini engelledi mi? HAYIR! Sağlık durumum ve esenliğimle ilgili bitmek tükenmek bilmeyen sorularına verdiğim kısa, sert ve çoğu zaman alaycı yanıtlarım caydırıcı olabilir mi? HAYIR! Onun varlığı bile sinirlerimi bozdu! Beni yanlış şekilde ovuşturdu! Saçından, giyim tarzından, tiz kahkahasından ve o odadan çıktıktan sonra bile kokusunun odada uzun süre kalmasından nefret ettim. Kayınvalidem kıçımda bir baş belasıydı ve onun hakkında hissettiklerimden utandım, utandım ve üzüldüm. Ondan hoşlanmak istedim. Bunu yapamadım çünkü o benim tanıyamadığım, anlayamadığım veya kucaklayamadığım parçalarımı ve parçalarımı temsil ediyordu.

WHY BİRİ BANA İYİ OLUR MU?

Çok az insanın bana iyi davrandığı bir ailede büyüdüm. Kendime anlattığım hikaye, hayatımdaki büyük insanların, onlar için bir şey yapmama ihtiyaç duyana kadar varlığıma müsamaha gösterdikleriydi. Ancak ve ancak o zaman bana güzel bir şey söylerler ya da bana gülümserlerdi. Ailemdeki çocuklar ipuçlarını büyük insanlardan aldı. Şakaların çoğunun konusu bendim ve neredeyse her şey için suçlandım. Sonuç olarak, çoğu insan, özellikle iyi insanlar hakkında sağlıklı bir şüphe geliştirdim.*Neden biri bana iyi davransın ki?*Babam, erkek kardeşim, kız kardeşim, diğer akrabalarım ve misafirlerim beni küçümsediyse, bana iyi davranan herkes bir şey istiyor olmalı - ya da deli olmalı. Her halükarda, ne isterlerse, zararsız, iyi huylu bir soruya basit bir cevap olsa bile.

soru, onlara vermeyecektim.

Bir gün işte, nadiren etkileşimde bulunduğum bir kişi beni şoka sokan bir şey söyledi.

"Sen çok iyi bir insansın. Her zaman diğer insanlara yardım etmeye isteklisin ve bu çok takdire şayan bir nitelik."

"Kim ben mi?"

"Evet sen. Bence insanlar fazla konuşmadığın için seni yanlış anlıyor ve söylediğin zaman kulağa oldukça sert gelebiliyor. Ama öğle yemeğine bir şey getirip getiremeyeceğini sormadan gitmediğini görüyorum. Her zaman makineden kopyaları nasıl alıp dağıttığınızı görüyorum. Masandaki şeker kavanozunu her zaman nasıl doldurduğunu ve günün sonunda kavanoz bittiğinde hiç şikayet etmediğini görüyorum. Bunlar yaptığınız güzel şeyler ve ben onları fark ediyorum. Teşekkür ederim."

Aklını kaçırdığını düşündüm. Gerçek şu ki, bir an bile düşünmeden kendiminkini kaybettim. Sözlerini duyduğumda, kendimle ilgili gerçeği görmeme engel olan zihnimin sert, şüpheli, yaralı, kırık parçalarını kaybettim. Yıllarca süren çocukluk anılarımı, diğer herkeste yalnızca benim en kötü yanım olduğunu düşündüğüm şeyi görmeme izin veren kusurları ve yaraları kaybettim. Çocukluk evlerimde büyük insanlara karşı ifade edemediğim tüm öfkemi kaybettim. Daha da önemlisi, iyi insanlara olan şüphemi kaybettim. Onlardan biri olsaydım, kesinlikle onlara karşı kaba ve kötü olamazdım. Bu, kendime kötü davranmam gerektiği anlamına gelirdi. Bu, bilerek yapamayacağım bir şeydi çünkü hayatımda o işi yapmış yeterince insan vardı.

Kızım doğduktan sonraki gün kayınvalidem ilişkimizi ve benim hayatımı değiştirecek bir şey söyledi.

"Bana gençliğimi o kadar çok hatırlatıyorsun ki. Çok sinirli ve çok kibirliydim. Kızgındım çünkü incinmiştim. Kibirliydim çünkü tanıdığım ve sevdiğim herkes beni ne kadar derinden incittiklerini kabul etmemişti. Affetmeyi öğrenene kadar hayatımın daha iyi bir bölümünü dünyaya kızarak geçirdim. Umarım artık bir anne olduğun için nasıl bağışlayacağını öğrenirsin, çünkü bir gün bu kurtarıcı lütfa ihtiyacın olacak. Çocukların kalbinizi kırmanın komik bir yolu var - defalarca."

Bunun üzerine önce kızımı sonra beni öptü ve odadan çıktı.

Biri bana, öldüğü ve beni terk ettiği için anneme kızmaya hakkım olduğunu söyleseydi, bu beni yıllarca kederden kurtarırdı. Basamaklarda oturup babamı beklerken gelmeyeceğini bilseydim, bir yere vurmak ya da bir şey söylemek için iznim olduğunu bilseydim, bu ne hissettiğimi anlamama yardım ederdi. Çocuklar olarak bize genellikle neyin olmadığı söylenir.

hissetmek ve ne söylememek. Sonuç olarak, genellikle hissettiklerimizin yanlış olduğuna ve söylemek istediklerimizin hoş olmadığına inanan yetişkinler olarak büyürüz. Sonuç olarak, kabul edilemez olduğuna inanarak ne hissettiğimizi yargılarız. Kalbimizde hissettiklerimiz kabul edilemez olduğunda, duygusal olarak sahtekâr olabilir ve/veya bağlantımız kopabilir. Kalbimizden, duygularımızdan, duygusal varlığımızdan koptuğumuz zaman kişisel gücümüzden de kopmuş oluyoruz. Gerçek güç kalpten gelir, kafadan değil.

TRUE GÜCÜ KAFADAN DEĞİL, YÜREKTEN GELİR.

Duygular gelir ve geçer. Herhangi bir anda ne hissediyorsak, sadece geçici bir deneyimdir. Bizim işimiz, hissettiklerimizi kabul etmeyi ve geçip gitmesine izin vermeyi öğrenmektir. Aksi takdirde, insanlara ve koşullara karşı içgüdüsel tepkilerimizi yargılamakta takılıp kalabiliriz. Bu olduğunda, affetmek çıkış ve yukarı giden tek bilettir.

DAİLYFORJİNALLİKPROCESSRKORUYUCULAR

hakkında daha ayrıntılı bir açıklama içinGünlük Bağışlama Süreci Yönergeleri,

1. En az 30 ila 60 dakika rahatsız edilmeyeceğiniz sessiz bir yer bulun.

2. En az 5 dakika zihninizi sakinleştirin veya şu şarkıyı dinleyin:*Durgunluk Meditasyonu.*

3. Bağışlanma Duasını bir kez sessiz, bir kez de yüksek sesle okuyun.

4. TaramaDuygusal TetikleyicilerListe.

5. Bağışlama Günlüğünüze (1-18. Günler) düşünmek, yargılamak ve inanmakla ilgili her günün konusu için 12 Bağışlama Beyanını yazın. Bağışlama Mektuplarınızı yazın (19–21. Günler).

6. Pro EFT™ Bağışlama Dokunma Dizilerinizi gerçekleştirin.

7. Affetme Günlüğü Düşünceleriniz aracılığıyla düşüncelerinizi ve duygularınızı bilinçli bir şekilde işleyin.

8. Şunu dinleyin*Şükran Meditasyonu*Bağışlama CD'sinde.

9. Günün pratiğini derin düşüncelere dalarak veya meditatif müzikle tamamlayın.

10. Bugün mutlaka kendiniz için iyi bir şeyler yapın!

EĞERveya verMkendİnİz İçİnJküçükMyFelİngler

T Bugünün Bağışlama Uygulaması, duygularınızı veya duygusallığınızı affetmekle ilgilidir. tepkiler. Hiç kendini kötü hissettiğin, diğer insanlara kötü davrandığın ve bunun için kendini dövdüğün oldu mu? Eğer öyleyse, bu senin gerçekten insan olduğun anlamına gelir ve bu ölümcül değil. Duygular veya hisler bizi hareket ettiren enerjidir. İç dünyamızdan, çevreden, stresten, beslenme biçimimizden ve hatta gazete manşetlerinden etkilenirler! Başka bir deyişle, herhangi bir anda hissettiklerimiz, bazılarının farkında olmayabileceğimiz birçok faktörün bir fonksiyonudur.

---

eHAREKETLER VEYA DUYGULAR BİZİ HAREKET EDEN ENERJİDİR.

Bugünün pratiği için, hissettiklerinizi hissetmemeniz gerektiğine inandığınız yerleri gerçekten incelemek için kendinize izin verin. Hiçbir şeyi iyi veya kötü, doğru veya yanlış olarak etiketlememeye dikkat edin. Duygusal sahtekarlığın, içine kapanıklığın veya kopukluğun söz konusu olabileceği durumları, koşulları ve ilişkileri gözden geçirin ve düşünün ve ne hissediyorsanız onu affedin.

APRAYER OFFORJİNALLİK

Sevgili Tanrım:

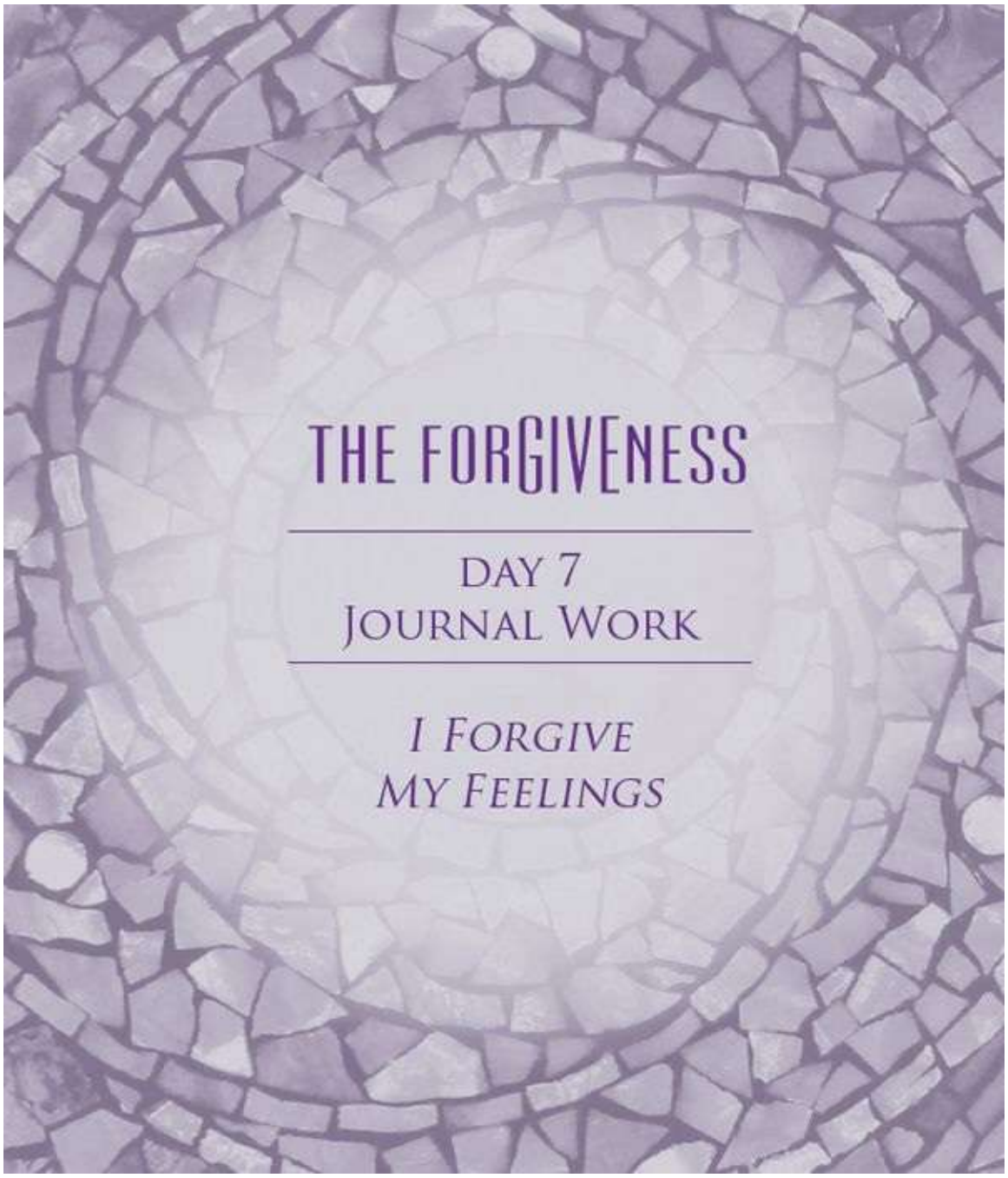
Tüm insan ırkını ve beni harika bir şekilde karmaşık hale getirdiğin için teşekkür ederim. Bize özgür irade verdin. Bizi düşünce ve seçim güçleri ile kutsadınız. Bizi sevme kapasitesiyle doldurdun ve sevmenin derinliklerini biliyorsun.

ki aşk olmadığında düşüyoruz. Bugün, tüm toksik duyguların en derin köklerinde ve nedenlerinde tam ve eksiksiz bir şifa almayı diliyorum ve kendimi buna açıyorum. Kaldırılabilecek her türlü verimsiz, sevgisiz enerjiyi kaldırmanıza ve onları saf beyaz ışığa dönüştürmenize izin vermek için Size tam ve eksiksiz izin veriyorum. Bende temiz bir kalp yaratmanı ve beni eski haline döndürmeni istiyorum.

masumiyet ve zarafet hali. Bunun için ve çok daha fazlası için çok minnettarım.

İstediğiniz gibi olmasına izin verdim!

Ve öyle!


THE FORGIVENESS
DAY 7
JOURNAL WORK
I FORGIVE
MY FEELINGS

- EĞERveya verMyMind İÇİNThİNKING–

ÖRNEK

Hayatımda şimdi olduğumdan daha ileride olmadığım için hayal kırıklığına uğramamam gerektiğini düşündüğüm için zihnimi affediyorum.

Hissetmem gerektiğini düşündüğüm için aklımı affediyorum

Hissetmemem gerektiğini düşündüğüm için zihnimi affediyorum

Duygularımın olduğunu düşündüğü için aklımı affediyorum.

Duygularımın olmadığını düşündüğüm için aklımı affediyorum.

- EĞERVEYA VERMKENDİNİZ İÇİNJKÜÇÜK–

ÖRNEK

Hissettiğim şeyleri önemsiz olarak değerlendirdiğim için kendimi affediyorum.

Ne hissettiğimi yargıladığım için kendimi affediyorum.

Hissetmediğim şeyleri yargıladığım için kendimi affediyorum.

Duygularımı yargıladığım için kendimi affediyorum.

Duygularımı yargılamadığım için kendimi affediyorum.

- EĞERVEYA VERMKENDİNİZ İÇİNBHATIRLAMAK–

ÖRNEK

Duygularımın duyulmayacağına inandığım için kendimi affediyorum.

Duygularıma inandığım için kendimi affediyorum.

Duygularımın olmadığına inandığım için kendimi affediyorum.

Duygularıma her zaman inandığım için kendimi affediyorum

Duygularıma asla inandığım için kendimi affediyorum.

- TUYGULAMASDENGE–

Temel İncelemeDokunma SırasıYönergeler.

1. Günün 12 Bağışlama Beyanının her birini yüksek sesle gözden geçirin. Bu, konunun üzerinde durmak istediğiniz belirli yönlerini belirlemenize yardımcı olacaktır.

2. Bugünün konusu hakkında sahip olduğunuz herhangi bir affetmezliğin yoğunluk derecesini 1'den 10'a kadar bir ölçekte derecelendirin. Sayıyı yazın.

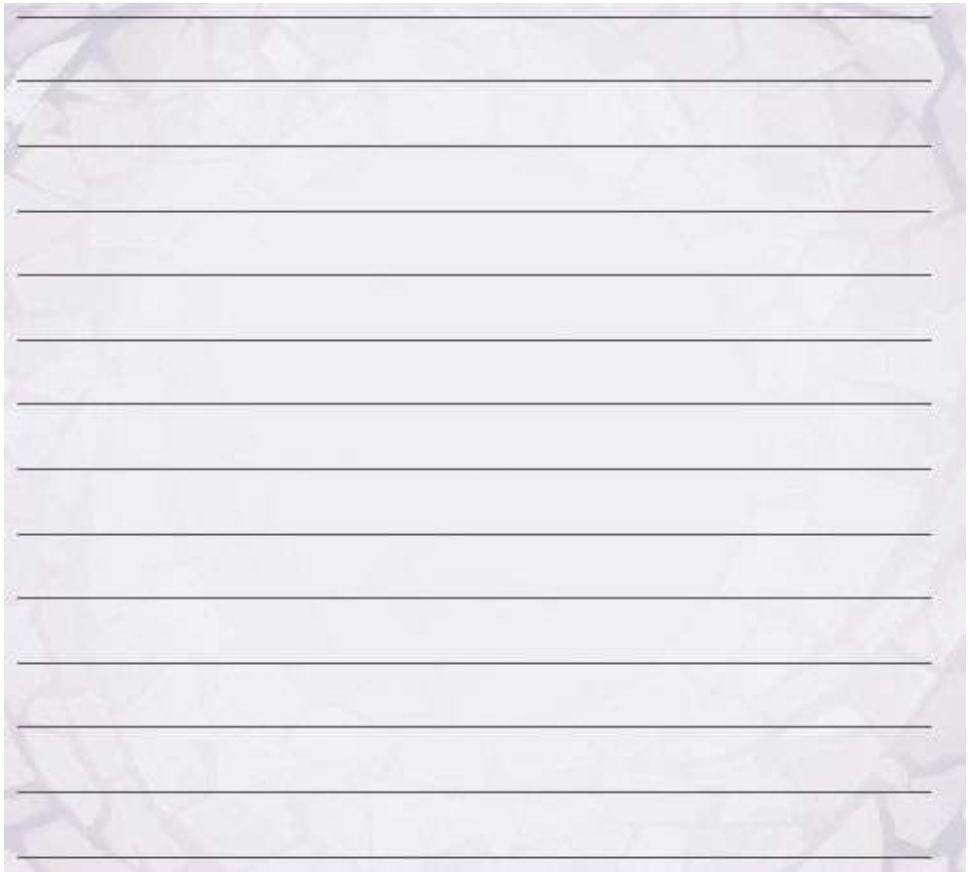
3. Tüm bilinçaltı direncini etkisiz hale getirin. Karate Kesme noktasına sürekli vururken bir Tersine Çevirme İfadesini 3 kez tekrarlayın.

4. Dokunacağınız konuya odaklanın. Karate Chop noktasına sürekli vururken bir Kurulum Bildirimini 3 kez tekrarlayın.

5. 12 Bağışlama Beyanındaki önemli ayrıntıları yüksek sesle tekrarlarken 10 meridyen noktasının her birine 7 kez dokunun. Bu süreç bonus Dokunma Komut Dosyalarında modellenebilir.

6. Bugünün konusu hakkında sahip olduğunuz herhangi bir affetmezliğin yoğunluk seviyesini yeniden kontrol edin. Numarayı yazın. Seviye 8 veya daha yüksekse, tüm diziyi tekrarlayın. Seviye 8'den azsa, Değiştirilmiş Kurulum İfadesine dokunun, ardından 0 yoğunluk seviyesine gelene kadar 12 Bağışlama İfadenizde 10 noktalı Vurma Dizisini gerçekleştirin.

– YANSIMALAR –



Affetmek her zaman kolay değildir. Bazen yaradan daha acı verici geliyor
acı çektik, bunu yapanı affetmek için. Yine de huzur yok
affetmeden.

- MARYANNEWILLIAMSON

– 8. GÜN –

EĞERveya verMyWzayiflIklar veFayakkabilar

Tanrı beni kınamadı. Artık yok.

Tanrı benim hakkımdaki Düşünceleriyle beni mahkûm etmez. O zaman neden inkar edeyim
Düşünceleri ve beni mahkum eden düşünceleri mi seçiyor? Kendi düşüncelerimle kendi gerçekliğimi, kendi algımı, algıladığım her şeyi kendim yapıyorum.
bana oluyor gibi geliyor Gördüğüm her şeyi seçiyorum.

- PİÇİN RAYER*AC BİZİM İÇİNDE MIRACLES WORKBOK* LBÖLÜM228

– Rahip Lydia Ruiz'in Bağışlama Arkadaş Hikayesi –

BEN Ağustos'ta 1993'te hikayesi gazetede yayınlandı.*New York Günlük Haberleri.*Sonrasında adlı bir HBO filmi izlemek*askılı,*15 yaşında bir erkek çocuk hikayeyi kendi hayatında yeniden canlandırmaya karar verdi. New York City'deki Greenwich Village'a gitti. Yüreği kaygıyla dolu olarak eve döndü. Tetiği çekemedi. Plan B: Oyuncularla dolu bir basketbol parkına doğru bir pencereden ateş etmeye karar verdi. Annem, annesini kaybetmiş bir komşu için dokuz günlük tespih nöbetini tamamladıktan sonra eve yeni dönmüştü. Tetiği çektiğinde annem akşam yemeğini hazırlıyordu.

Onu ilk gördüğümde, Yargıç Judy'nin mahkeme salonundaydı. Televizyon ikonu olmadan önce mahkeme hakimiydi. Klasik Yargıç Judy tarzında, "Peki, kendin için ne söylemek zorundasın genç adam?" diye sordu. Kıpırdamadan durdu, sanki televizyon izliyormuş gibi ilerisine baktı. Söyleyecek hiçbir şeyi yoktu. Savunma avukatına göre, annesi mahkeme salonunda olmayan aktif bir alkolikti. Annem ölmüştü. Yine de nedense mahkemede oturmuş, onu anlamsızca öldüren çocuk için üzüntü ve keder duyuyordum. O benim temel taşımdı. Yaptıklarından dolayı ondan nefret ediyordum - aptal çocuk!

37 yaşında annemin ölümü beni yetim bıraktı. New York şehrinin, İspanyol Harlem'in sert sokaklarında büyüdüm, burada sokak kuralları "Annemin önünde küfretme!" idi. ve "Annem hakkında konuşmasan iyi olur" ve "Anneme dokunursan seni öldürürüm!" Akranlarımla konuşurken bunların hepsi iyi ve güzeldi ama bir çocuk ???? Nasıl misilleme yapmam gerekiyordu? Onun ölümünün intikamını nasıl alırdım?

Annemi "dua eden kuaför" olarak tanıyan ailem, arkadaşlarım ve mahalledeki herkes çileden çıktı, bana baktı ve ne yapacağımı benmişim gibi merak etti. Cezasını etkilemek için yürüyüşler ve protestolar yapıldı. Birlikte çalıştığı yerel politikacılar, onun ölümünü kariyerlerini ilerletmek için bir sıçrama tahtası olarak kullandılar. Anlamsız bir cinayet ve unutulmuş bir topluluk için adaleti elde etmek için bir fırsattı. Ama geceleri uyuyamadım. Ağlamaktan gözlerim o kadar şişmişti ki zar zor görebiliyordum. nerede olursak olalım

ya da neler oluyordu, kız kardeşim acısını dindirmek için ara sıra bu tüyler ürpertici çığlıklar atıyordu. Dayanılmazdı. Olasılıklar tarif edilemezdi.

İntikam istiyordum. Adalet istedim. Birini, herhangi birini incitmek istedim - sanki bu acıma katlanmayı kolaylaştıracakmış gibi. Bir gece, silahı olduğunu bildiğim eski bir iş arkadaşımla buluştum. Geleceğimi bildiğini söyledi. İnsanların beklediği ve beklenen şeyin neden bu olduğunu düşündüğünü merak ettim. Bacaklarımın kendi akılları varmış gibi hissettim. Annemin olmamı isteyeceğini bildiğim tek yere, kiliseye gittim. Orası onun ikinci eviydi. Temizledi, süsledi ve yankılanan sessizlikte birçok kez orada oturdu. Onun sırasına oturdum. Adını seslendim. Diğer seferlerin aksine, bu sefer cevap vermedi. Tanrı'ya seslendim. Cevabı netti:*"Çok uzun yıllardır hastasın. Annenin dua ettiği özgürlük burada. Bağımlılığınız şimdi serbest bırakıldı. Ne yapacaksın? Yaşama armağanından ne öğrendiniz? Hayatını düzene sokmaya nasıl devam edeceksin?"*

Aklıma hemen af geldi. Ama bunu düşünemeyecek kadar kızgın ve incinmiştim. Affetmeye kimin ihtiyacı vardı zaten? Bağımlılık içinde ve annemden uzakta bu kadar çok zaman geçirdiğim için ben miydim? Yoksa onun canına kıyan, zarar görmüş, işlevsiz çocuk muydu? Bağışlama, o anın haklı çıkarılabilecek acısı için değil, gelecekte bir plan gibi geliyordu. Affetmek, Tanrı'nın onun için yapacağı şeydi. Bu benim işim değildi. Çocukluğumun geçtiği evde annemsiz uyanmak zorunda kaldım. Geride bıraktığı her şeyi temizlemek zorunda kaldım. Eşyalarını gözden geçirmem ve İncil'inde belgelediği kendi ruhunu araştırmasını keşfetmem gerekiyordu. El yazısı notlarını, Tanrı'ya dualarını buldum. Onları okudukça, benim için dua eden bir annem olduğu için ne kadar şanslı olduğumu anladım.

Bu dualar kalbimi yumuşatmaya yardımcı oldu. Katilini düşündüm, elinde televizyon ve silah olan, hiçbir rehberliği ve desteği olmayan bir çocuk; benim gibi annesi olmayan bir çocuk. Sonunda temizlendiğimde annemin ne kadar mutlu olduğunu hatırladım. Benimle çok gurur duyuyordu. Annesinin onun için hiç dua edip etmediğini merak ettim. Ya hayatı boyunca sarhoş olsaydı? Onun dualarını korumak için ne yapabilirim? Bu sefer cevap verdi:*"Aldığınız aynı sevgi ve dualar, hayatınızı değiştirenler, başkaları için sunduğunuz dualardır."*Ama onun acı çekmesini istiyordum.

Sonraki üç yıl boyunca kesinlikle mutsuzdum. Uykusuz geceler, abartılı ruh hali değişimleri, üzerimden atamadığım kayıp ve umutsuzluk duyguları. Onu ve ölmüş annemi düşündüğümde - ve bu konuda hiçbir şey yapmadığımı - öfke dayanılmaz hale geldi.*Onun için nasıl dua edebilirim? Nasıl*

*onu affedebilir miyim? Affetmemeye tutunmaya devam edersem kim ve ne olurdum?*Konumumda doğru hissettim ama ruhumda yanlış hissettim. Tanrı ile bağlantımın koptuğunu hissettim, bunun annemden koptuğum anlamına geldiğini biliyordum. Hepsi egoydu...*Tanrı'yı dışarı çekmek*- böylece kendimi beğenmiş duygularımı koruyabilirdim. Zihnimde hüküm süren egomun acımasızlığıydı.

FORJİVENLİK SESSİZ, İÇTEN BİR ÖĞRETMENDİR. HER ZAMAN ONU GETİRMEYE HAZIR ÖĞRENMEK İSTEMEYİN İSTEMEYİN İHTİYACINIZ OLAN DERSLER.

Peki ben affetmek hakkında ne biliyorum? Affetmek sessiz, samimi bir öğretmendir. Öğrenmek isteseniz de istemeseniz de ihtiyacınız olan dersleri vermeye her zaman hazırdır. Affetmek, hayatınızın pürüzlerini yatıştıran, istekli kalbin ve zihnin teslim olmasını sağlayan annedir.

Bir seçim yapmak zorundaydım. barışı seçtim Annemle sonsuz bir ilişkiye giden yol olarak Tanrı ile sağlam, yakın bir ilişki seçtim. Affetmek, barışa giden yoldur. Mantıklı olması gerekmiyor ve bunu yapmak istemeniz de gerekmiyor. İstediğim kendime yeni bir sokak kodu oluşturmaktı. Affetme sayesinde Tanrı artık benimle konuşmanın bir yolunu bulmuştu. Hala çoğu zaman duyuyorum. Bu aşkın sesidir. Artık affetmenin, tüm zayıflıkları güce çeviren sevginin sesi olduğunu biliyorum.

DAİLYFORJİNALLİKPROCESSRKORUYUCULAR

hakkında daha ayrıntılı bir açıklama içinGünlük Bağışlama Süreci Yönergeleri,

1. En az 30 ila 60 dakika rahatsız edilmeyeceğiniz sessiz bir yer bulun.

2. En az 5 dakika zihninizi sakinleştirin veya şu şarkıyı dinleyin:*Durgunluk Meditasyonu.*

3. Bağışlanma Duasını bir kez sessiz, bir kez de yüksek sesle okuyun.

4. TaramaDuygusal TetikleyicilerListe.

5. Bağışlama Günlüğünüze (1-18. Günler) düşünmek, yargılamak ve inanmakla ilgili her günün konusu için 12 Bağışlama Beyanını yazın. Bağışlama Mektuplarınızı yazın (19–21. Günler).

6. Pro EFT™ Bağışlama Dokunma Dizilerinizi gerçekleştirin.

7. Affetme Günlüğü Düşünceleriniz aracılığıyla düşüncelerinizi ve duygularınızı bilinçli bir şekilde işleyin.

8. Şunu dinleyin*Şükran Meditasyonu*Bağışlama CD'sinde.

9. Günün pratiğini derin düşüncelere dalarak veya meditatif müzikle tamamlayın.

10. Bugün mutlaka kendiniz için iyi bir şeyler yapın!

FVEYA VERMKENDİNİZ İÇİNJKÜÇÜKMYWZAYIFLIKLAR VEFAYAKKABILAR

TGünümüzün Bağışlama Uygulaması, yargıladığımız şeyleri affetmekle ilgilidir. kendi içimizdeki zayıflıklar ve başarısızlık olarak algıladığımız deneyimler. Zayıf yönler ve başarısızlıklar sizi utanç, suçluluk ve kendinden şüphe içinde tutabilir. İnsanlar olarak, mükemmelliği ödüllendirme eğilimindeyiz. Kendimizi kusurlu olarak yargıladığımızda, zihnimizde ve kalbimizde şefkatin yerini özeleştiri alacaktır. Her şey, Tanrı'nın öğrenmemizi istediği derslerdir. Ne yazık ki, dersin oturumda olduğunu bilmiyorsak, yaptığımız şeyleri ve olan şeyleri kötü, yanlış ve kişisel başarısızlık olarak değerlendirebiliriz. Bugünkü uygulamayla o yargıları af masasına taşıyacağız. İlişkileri, iş deneyimlerini, umutları, dilekleri, hayalleri ve tamamlanmamış eylem döngülerini yani başladığınız ama tamamlamadığınız şeyleri dikkate almaya teşvik ediliyorsunuz.

ATÜM ŞEYLER, TANRI'NIN BİZE ÖĞRENMEK İSTEDİĞİ DERSLERDİR.

APRAYER OFFORJİNALLİK

Sevgili Lordum:

Bana yardım et!

Ne istediğimi hatırlamama ve yaptıklarımı unutmama yardım et.

Yapmadıklarımı unutmama yardım et ki, yapabileceklerimi hatırlayayım..

Bana rehberlik ederken, bana ilham verirken ve beni yeni deneyimlere, yeni fırsatlara ve yeni olasılıklara yönlendirirken, sesini duymama ve tanımama yardım et.

Eski görme biçimlerini salıverirken, yeni var olma biçimlerini görmeme yardım et.

Serbest bırakmama yardım et.

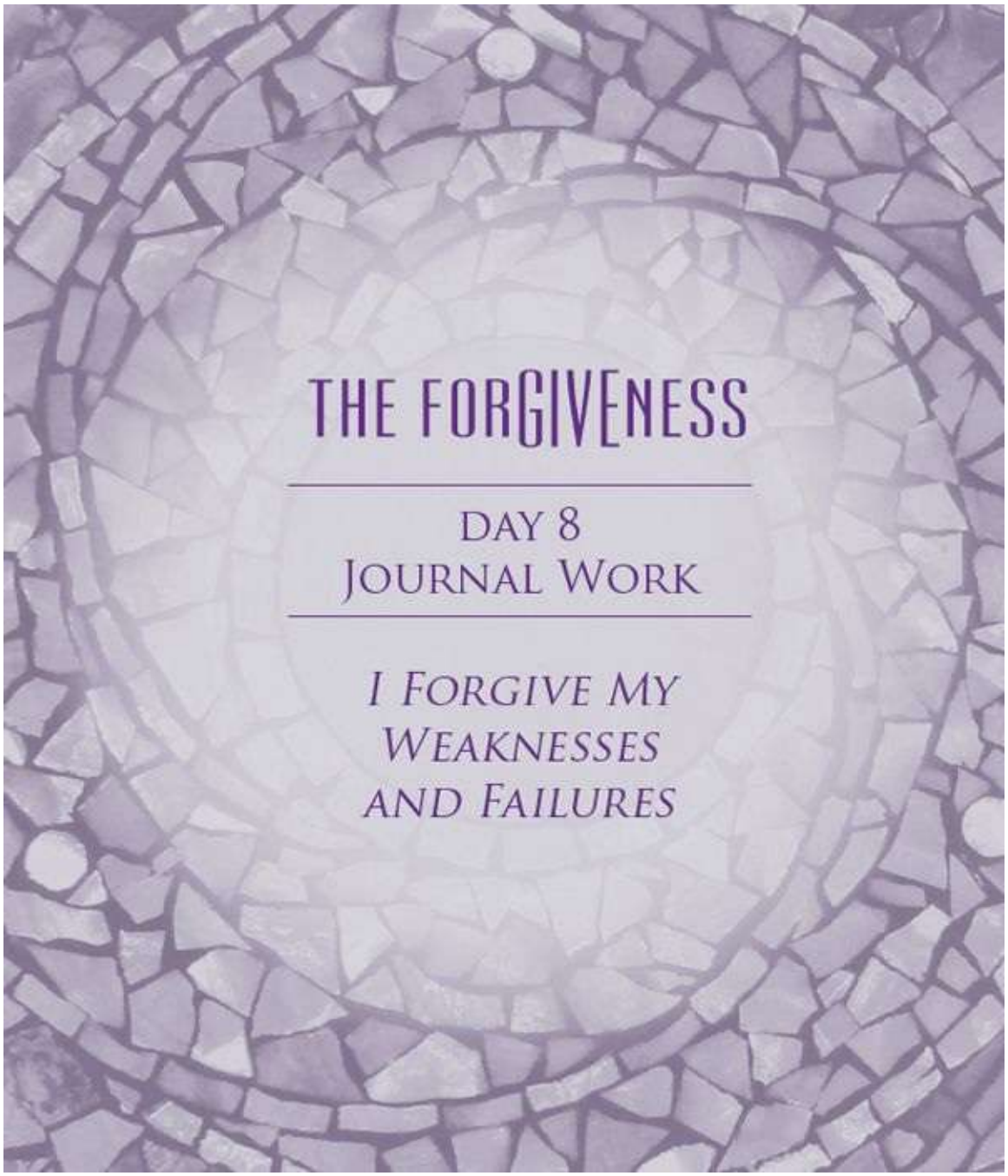
Teslim olmama yardım et.

Bugün bana yardım et.

Sende dinleniyorum.

Olmasına izin verdim!

Ve öyle!


THE FORGIVENESS
DAY 8
JOURNAL WORK
I FORGIVE MY
WEAKNESSES
AND FAILURES

- EĞERORJİNAL BENİMMIND İÇİNTHİNKING–

ÖRNEK

Kendi adıma konuşmadığım zaman zayıf olduğumu düşündüğüm için zihnimi affediyorum.

Zayıf olduğumu düşündüğüm için zihnimi affediyorum çünkü

Zayıf olduğumu düşündüğüm için zihnimi affediyorum.

Başarısız olduğumu düşündüğüm için aklımı affediyorum

Başarısız olduğumu düşündüğüm için aklımı affediyorum.

- EĞERVEYA VERMKENDİNİZ İÇİNJKÜÇÜK–

ÖRNEK

İş yerinde bir terfi için geçildiğim için kendimi başarısız olarak yargıladığım için kendimi affediyorum.

Kendimi zayıf olarak yargıladığım için kendimi affediyorum çünkü

Kendimi başarısız olarak yargıladığım için kendimi affediyorum çünkü

Kendimi zayıf olarak yargıladığım için kendimi affediyorum.

Kendimi başarısız olarak yargıladığım için kendimi affediyorum.

- EĞERVEYA VERMKENDİNİZ İÇİNBHATIRLAMAK–

ÖRNEK

Üniversitede başarısız olduğuma ve artık geri dönemeyecek kadar yaşlı olduğuma inandığım için kendimi affediyorum.

Zayıf olduğuma inandığım için kendimi affediyorum çünkü

Zayıf olduğuma inandığım için kendimi affediyorum çünkü

Zayıf olduğuma inandığım için kendimi affediyorum çünkü

Zayıf olduğuma inandığım için kendimi affediyorum çünkü

- TUYGULAMASDENGE–

Temel İncelemeDokunma SırasıYönergeler.

1. Günün 12 Bağışlama Beyanının her birini yüksek sesle gözden geçirin. Bu, konunun üzerinde durmak istediğiniz belirli yönlerini belirlemenize yardımcı olacaktır.

2. Bugünün konusu hakkında sahip olduğunuz herhangi bir affetmezliğin yoğunluk derecesini 1'den 10'a kadar bir ölçekte derecelendirin. Sayıyı yazın.

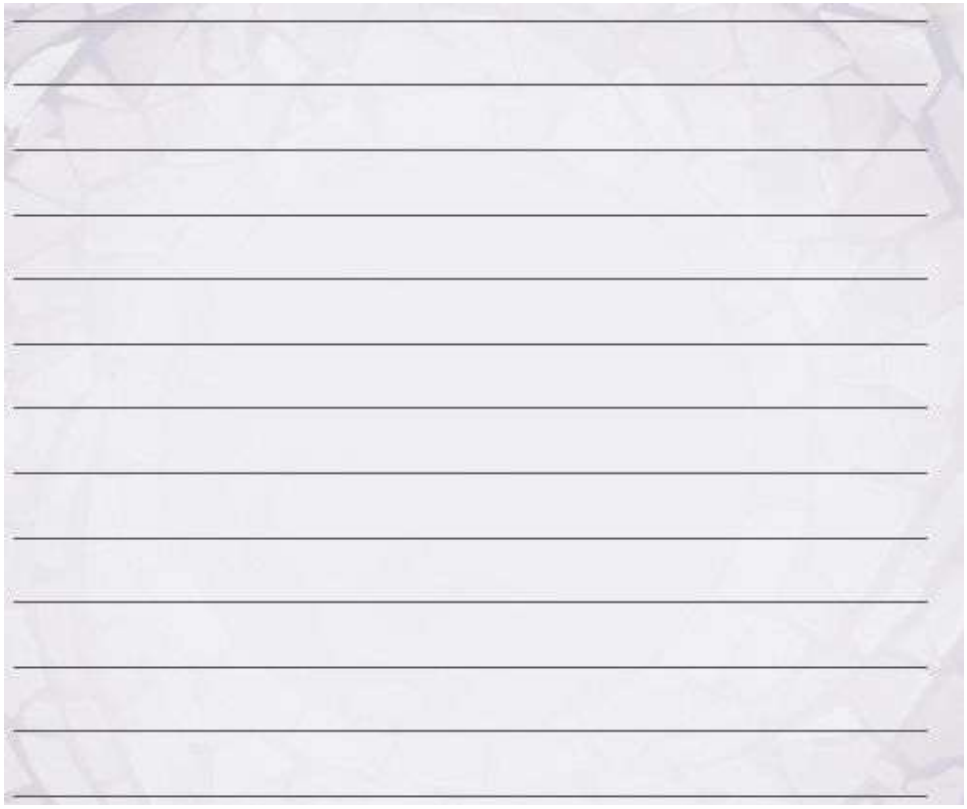
3. Tüm bilinçaltı direncini etkisiz hale getirin. Karate Kesme noktasına sürekli vururken bir Tersine Çevirme İfadesini 3 kez tekrarlayın.

4. Dokunacağınız konuya odaklanın. Karate Chop noktasına sürekli vururken bir Kurulum Bildirimini 3 kez tekrarlayın.

5. 12 Bağışlama Beyanındaki önemli ayrıntıları yüksek sesle tekrarlarken 10 meridyen noktasının her birine 7 kez dokunun. Bu süreç bonus Dokunma Komut Dosyalarında modellenebilir.

6. Bugünün konusu hakkında sahip olduğunuz herhangi bir affetmezliğin yoğunluk seviyesini yeniden kontrol edin. Numarayı yazın. Seviye 8 veya daha yüksekse, tüm diziyi tekrarlayın. Seviye 8'den azsa, Değiştirilmiş Kurulum İfadesine dokunun, ardından 0 yoğunluk seviyesine gelene kadar 12 Bağışlama İfadenizde 10 noktalı Vurma Dizisini gerçekleştirin.

– YANSIMALAR –



Alnına tokat atıp "Ne düşünüyordum?" diye sormak yerine nefes al.
ve kendinize daha nazik bir soru sorun, "Ne öğreniyordum?"

— KARENSALMANSOHN

– 9. GÜN –

EĞERveya verMyChoices

Sadece düşüncelerimden etkilenirim.

Düşüncelerim beni korkutabilir ama onlar benim düşüncelerim oldukları için onları değiştirme ve değiş tokuş etme gücüm var. Zihnimi yalnızca arzu ettiğim düşüncelerden etkilenmesi için eğitmek benim yararıma. Kasten düşüncelerimi seçiyorum arzu. Yaşadığım duyguları seçiyorum. Çatışan fikirleri affediyorum bana zarar ver

– Rahip Manazerine Baptiste'den Affetme Arkadaş Hikayesi –

BEN *Seni seviyorum ve seni her şey için affediyorum.*

16 Ağustos 2012'de bu sözleri anneme yazdım. Üç buçuk yıldır bir affetme sürecindeydim. Yüzümden yaşlar akarken yatağımın kenarında yorganın yarısına kadar otururken Kutsal Anım geldi ve gönder tuşuna bastım. Saat 18:20 idi ve içim derin bir huzur ve memnuniyet duygusuyla doldu. Artık öfke, yargılama, suçlama ya da acı yoktu. Hikayeyi anlatmak artık önemli değildi. Bu sefer affetme özgürlüğü önemli olan tek şeydi. Ağladım çünkü hazır olmadığım bir zamanda kapıyı çaldığı zamanı hatırladım. İyileşmeyi seçtiğimizde bir anın ne kadar büyük bir fark yaratabileceği.

Anneme konuşmak isteyip istemediğini sorduğumda Noel gününü düşündüm. Bunun çok eski bir acı ve derin bir yarayla ilgili ilk konuşmamız olmasını planlamıştım. Neden benim için asla geri gelmediğine dair onun versiyonunu duymak istediğimi düşündüm. Bonus olarak, kalbimi nasıl kırdığını, hayatımı paramparça ettiğini ve beni hayata ve aşka dair pusulasız veya anlayışsız bıraktığına dair benim versiyonumu duyacaktı. Ailenin geri kalanı kahkahalar atarken biz küçük bir odada oturduk; kalp alışverişinde bulunduk. Her hikayede ağladık. Artık konuşamaz hale gelene kadar ağladık. "[Beni] nasıl seveceğini bilmiyordu ve nasıl anne olunacağına dair hiçbir fikri yoktu." O anda, onun masumiyetini benimki gibi gördüm. O anda kalbim onun sevgisine ve bağışlanma olasılığına açıldı. Ancak o anda, yine de sadece bir olasılıktı.

Annemle konuşarak affetmenin kendi ıstırabına son verme seçimiyle başlayan bir süreç olduğunu öğrendim. Aynı zamanda anbean bir seçimdir. Aynı zamanda basit bir seçimdir - acı çekmek ya da neşe, esaret ya da özgürlük. Olayları farklı görmeyi seçtim. Neyi daha iyi yapabileceğine veya yapması gerektiğine nasıl karar versem de, o anda yapmayı bildiği tek şeyi yaptı. Benim için en büyük seçim, anlama ihtiyacından vazgeçmekti. asla anlamayacağım. Bazı şeyler vardır ki, hiç kimse asla anlayamaz.

WİYİLEŞMEYİ SEÇTİĞİMİZ ZAMAN BİR FARK ANI YARATABİLİR.

Bugün artık anneme bir acı merceğinden bakmıyorum ve onun yaptığı seçimleri acımın kaynağı olarak görmüyorum. Onu bir kadın olarak görmeyi seçiyorum ve tıpkı benim gibi onun da kendini değersiz ve sevilmez hissettiği günler oldu. Tıpkı benim gibi, yapmaktan gurur duymadığı seçimler yaptı. Tıpkı benim gibi o da suçluluk, utanç ve öfke duygularından mustaripti. Sanırım o da kalp kırıklığından nasibini almış ve aşkın bağışlayıcı gücünü yaşamak istiyor. Ve tıpkı benim gibi, affedildiğini bilmek istiyor. Ruhumda her şeyin yolunda olduğunu ona bildirmeyi seçiyorum.

DAİLYFORJİNALLİKPROCESSRKORUYUCULAR

hakkında daha ayrıntılı bir açıklama içinGünlük Bağışlama Süreci Yönergeleri,

1. En az 30 ila 60 dakika rahatsız edilmeyeceğiniz sessiz bir yer bulun.

2. En az 5 dakika zihninizi sakinleştirin veya şu şarkıyı dinleyin:*Durgunluk Meditasyonu.*

3. Bağışlanma Duasını bir kez sessiz, bir kez de yüksek sesle okuyun.

4. TaramaDuygusal TetikleyicilerListe.

5. Bağışlama Günlüğünüze (1-18. Günler) düşünmek, yargılamak ve inanmakla ilgili her günün konusu için 12 Bağışlama Beyanını yazın. Bağışlama Mektuplarınızı yazın (19–21. Günler).

6. Pro EFT™ Bağışlama Dokunma Dizilerinizi gerçekleştirin.

7. Affetme Günlüğü Düşünceleriniz aracılığıyla düşüncelerinizi ve duygularınızı bilinçli bir şekilde işleyin.

8. Şunu dinleyin*Şükran Meditasyonu*Bağışlama CD'sinde.

9. Günün pratiğini derin düşüncelere dalarak veya meditatif müzikle tamamlayın.

10. Bugün mutlaka kendiniz için iyi bir şeyler yapın!

EĞERVEYA VERMKENDİNİZ İÇİNJKÜÇÜKMYCHOICES

TGünümüzün Bağışlama Uygulaması geçmiş seçimleri yargılamakla ilgilidir. bir seçim bir tüm eylem için yaratıcı katalizörü ve enerjik çağrıyı sağlayan odaklanmış niyet. Seçim olmadan hareket olamaz. Seçim yapıldığında, zihinsel programlama bir an için bile olsa geçersiz kılınır.

NSEÇİM KÖTÜ BİR SEÇİMDİR; HER SEÇİM ÖĞRENMEK İÇİN BİR FIRSATTIR AÇILDI.

Ne yazık ki, an be an yaptığımız seçimlerin çoğu, geçmişle ilgili inandıklarımız ve gelecekle ilgili korkularımız tarafından besleniyor. Bu nedenle hiçbir seçim kötü bir seçim değildir; her seçim, ortaya çıkmayı öğrenmek için bir fırsattır. Bugünün pratiğinde, sonuçlara bakılmaksızın yaptığınız seçimleri ve ikinci kez tahmin ettiğiniz seçimleri incelemeye ve keşfetmeye teşvik ediliyorsunuz. Bugün yapmakta tereddüt ettiğiniz seçimleri keşfetmek için de bir fırsat.

APRAYER OFFORJİNALLİK

İyileştirilecek hiçbir şey yoktur, yalnızca açığa çıkacak Tanrı vardır..

Şimdi Tanrı'nın barışının zihnimde açığa çıkmasını istiyorum. İyileştirilecek hiçbir şey yoktur, yalnızca açığa çıkacak Tanrı vardır. Şimdi kalbimde Tanrı'nın sevgisinin açığa çıkmasını istiyorum. İyileştirilecek hiçbir şey yoktur, yalnızca açığa çıkacak Tanrı vardır. Şimdi, yaptığım her seçimde Tanrı'nın iradesinin ortaya çıkmasını istiyorum. İyileştirilecek hiçbir şey yoktur, yalnızca açığa çıkacak Tanrı vardır. Şimdi Tanrı'nın varlığının her şeyde açığa çıkmasını istiyorum.
yaptığım.

İyileştirilecek hiçbir şey yoktur, yalnızca açığa çıkacak Tanrı vardır. şimdi soruyorum mükemmel Tanrı'nın huzuru hayatımda açığa çıkacak.

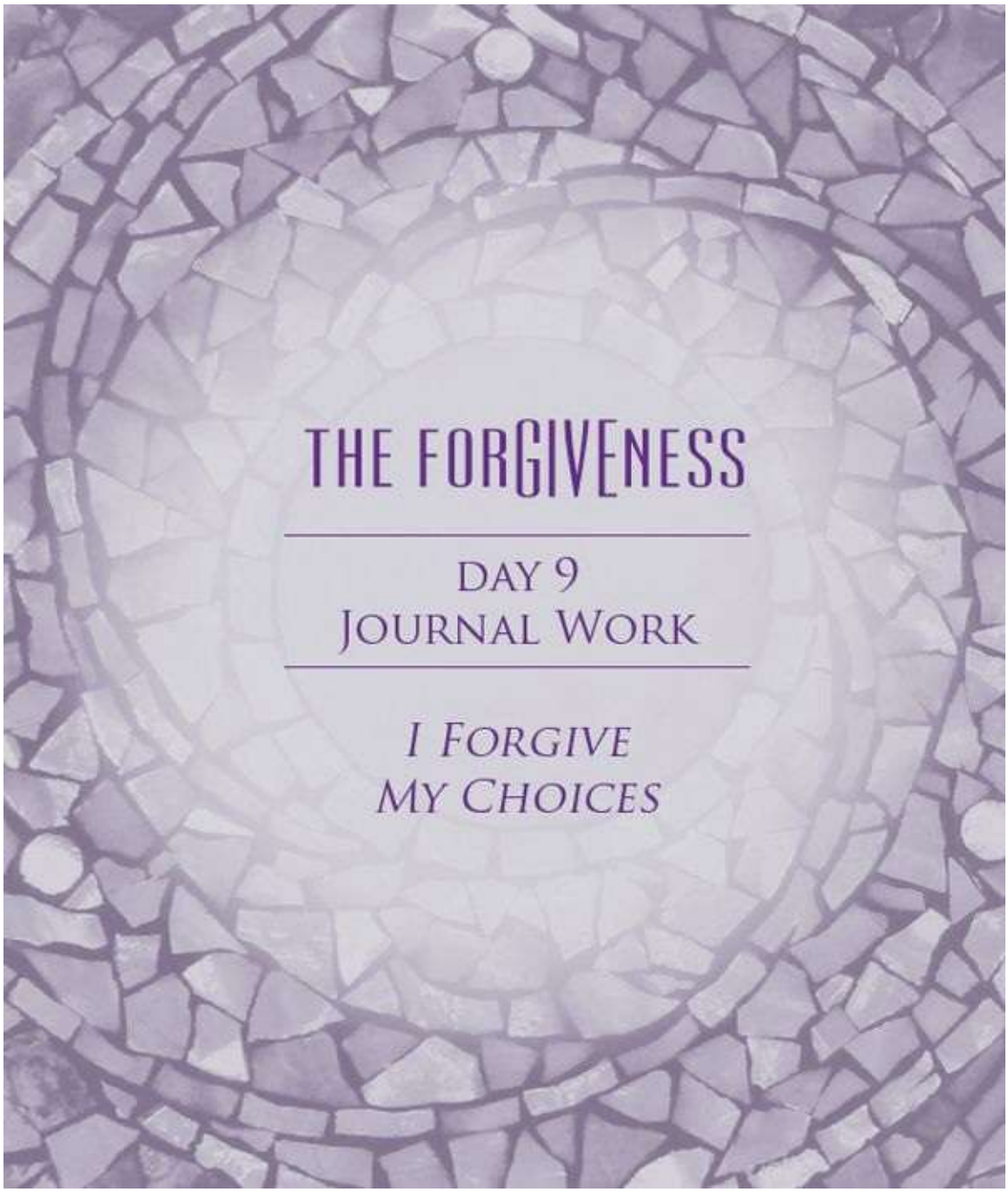
Bugün, zihnimde Tanrı'nın varlığını deneyimlemek için soruyorum ve kendimi açıyorum,
kalbim ve hayatımın diğer her yönü.

Bu günün nimetleri için çok minnettarım.

sende dinleniyorum.

Olmasına izin verdim!

Ve öyle!


THE FORGIVENESS
DAY 9
JOURNAL WORK
I FORGIVE
MY CHOICES

- EĞERveya verMyMind İçinThinking–

ÖRNEK

Yaptığım zaman işimi bırakmamam gerektiğini düşündüğüm için kendimi affediyorum.

Seçmem gerektiğini düşündüğüm için aklımı affediyorum

Seçmemem gerektiğini düşündüğüm için aklımı affediyorum

Seçim yapamayacağımı düşündüğüm için zihnimi affediyorum

Seçmeyeceğimi düşündüğüm için aklımı affediyorum

- EĞERVEYA VERMKENDİNİZ İÇİNJKÜÇÜK–

ÖRNEK

Bekar kalma ve asla çocuk sahibi olmama tercihimi yargıladığım için kendimi affediyorum.

Seçimimi yargıladığım için kendimi affediyorum

Seçimimi yargılamadığım için kendimi affediyorum

Seçtiğimde kendimi yargıladığım için kendimi affediyorum.

Yapmamayı seçtiğimde kendimi yargıladığım için kendimi affediyorum.

- EĞERVEYA VERMKENDİNİZ İÇİNBHATIRLAMAK–

ÖRNEK

Hayatıma yeni bir yön veremeyeceğime inanmayı seçtiğim için kendimi affediyorum.

İnanmayı seçtiğim için kendimi affediyorum

İnanmamayı seçtiğim için kendimi affediyorum

Seçim yapmamın yanlış olduğuna inandığım için kendimi affediyorum.

Yapmamayı seçmemin yanlış olduğuna inandığım için kendimi affediyorum.

- TUYGULAMASDENGE–

Temel İncelemeDokunma SırasıYönergeler.

1. Günün 12 Bağışlama Beyanının her birini yüksek sesle gözden geçirin. Bu, konunun üzerinde durmak istediğiniz belirli yönlerini belirlemenize yardımcı olacaktır.

2. Bugünün konusu hakkında sahip olduğunuz herhangi bir affetmezliğin yoğunluk derecesini 1'den 10'a kadar bir ölçekte derecelendirin. Sayıyı yazın.

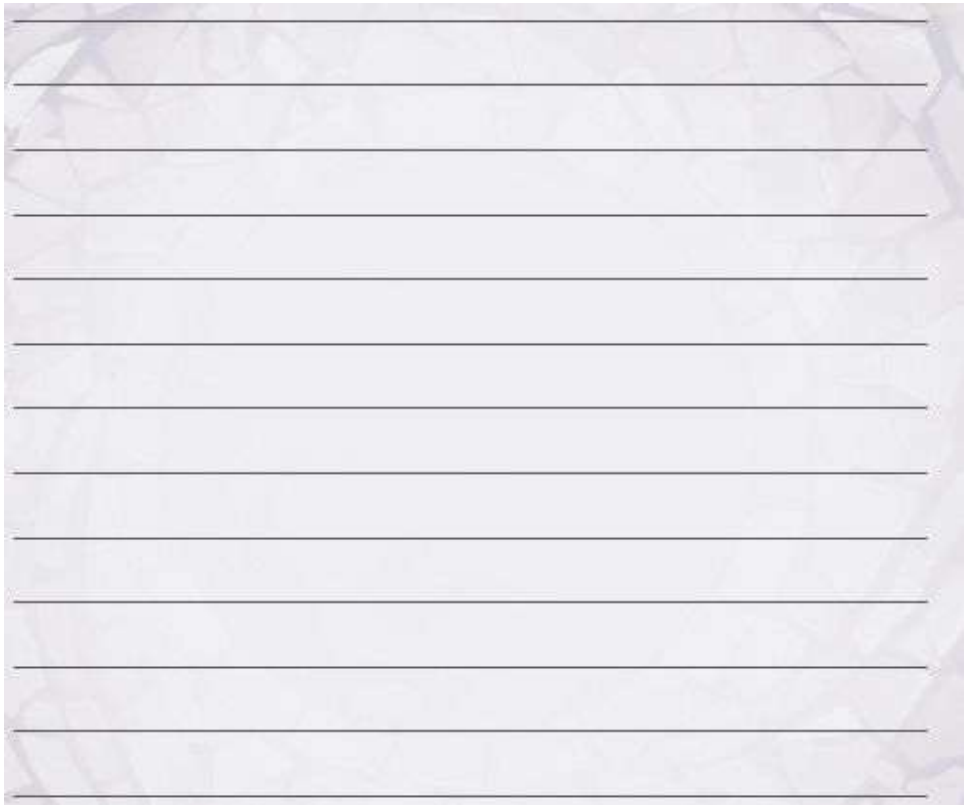
3. Tüm bilinçaltı direncini etkisiz hale getirin. Karate Kesme noktasına sürekli vururken bir Tersine Çevirme İfadesini 3 kez tekrarlayın.

4. Dokunacağınız konuya odaklanın. Karate Chop noktasına sürekli vururken bir Kurulum Bildirimini 3 kez tekrarlayın.

5. 12 Bağışlama Beyanındaki önemli ayrıntıları yüksek sesle tekrarlarken 10 meridyen noktasının her birine 7 kez dokunun. Bu süreç bonus Dokunma Komut Dosyalarında modellenebilir.

6. Bugünün konusu hakkında sahip olduğunuz herhangi bir affetmezliğin yoğunluk seviyesini yeniden kontrol edin. Numarayı yazın. Seviye 8 veya daha yüksekse, tüm diziyi tekrarlayın. Seviye 8'den azsa, Değiştirilmiş Kurulum İfadesine dokunun, ardından 0 yoğunluk seviyesine gelene kadar 12 Bağışlama İfadenizde 10 noktalı Vurma Dizisini gerçekleştirin.

– YANSIMALAR –



Affetmek unutmak değildir; acınızı kontrol etme hakkını reddetmektir

senin hayatın.

- CORALLİBUÇANAN,*WÇIKIŞ! GODLYWOMEN ÜZERİNDELSÖK*

– 10. GÜN –

EĞERVEYA VERMYRSEVGİ İLEMONEY

Kızmak ya da korkmak için bir nedenim yok, çünkü sen beni kuşatıyorsun. Ve her ihtiyaçta idrak ettiğimi, lütfun bana yeter.

Baba, sonsuz Sevgin, mükemmel huzurun ve neşenle burada olduğunu, beni çevrelediğini hatırlamama izin ver. Dikkatimi zihnimin doğal meskenine, doğal farkındalığıma çeviriyorum. Bunlar beni inciten egonun fikirlerinden arınmış, zihnimi Sende güvende tutan ve hareket ettiren düşüncelerdir. sen olduğunu hatırlamama izin ver buradayım ve yalnız değilim.

- PİÇİN RAYER*ACBİZİM İÇİNDEMIRACLESWORKBOK*LBÖLÜM348

– Iyanla Vanzant'ın Bağışlama Hikayesi –

BEN maaş çeki zihniyetiyle büyüdü. Annem her gün maaş alırdı. diğer Cuma. Maaş günü Cuma günlerini severdim çünkü bu, buzdolabını ve dolapları doldurmak için ihtiyacımız olan her şeyi almak için süpermarkete gideceğimiz anlamına geliyordu. İki ya da üç şişe süt ve dolu bir somun ekmek görmek bana bir güven duygusu verdi. Maaş günü, en azından birkaç gün boyunca çok fazla yemek yemeyi veya kahvaltı, öğle yemeği veya akşam yemeği için temel ihtiyaçların yeterli olmadığını düşünmem gerekmediği anlamına geliyordu. Maaş gününden iki veya üç gün önce tamamen farklı bir hikayeydi. O günlerde, bir sandviçin sadece yarısını yapmayı ve bir bardak sütün sadece yarısını içmeyi, elimizdekileri daha fazla olana kadar esnetmeyi biliyordum. Bu kalıbı bir yetişkin olarak hayatımda taşıdım - daha fazlasına sahip olmadan önce her şeyin gitmesi gerekiyordu. Bu, özellikle parayla olan ilişkim söz konusu olduğunda geçerliydi.

Torunumu özel bir liseye göndermeye karar verdiğimde bunun bedelini nasıl ödeyeceğimi bilmiyordum. O zamanlar temel bilgileri zar zor işliyordum ama devlet okulunun onun için bir seçenek olmadığını biliyordum. Onu okula göndermek için kişisel eğitim kredisi alabildim ve aylık okul ücretini ödemenin bir yolunu bulacaktım. Birinci sınıfın sonunda dört ay gerideydim; okul, okula dönebilmesi için harç ödemelerinin güncel olması gerektiğini bana bildirdi. Maaştan maaşa zihniyetiniz olduğunda, fazlasıyla sahip olma olasılığını görmek zordur. Hayatımda asla yeterince param olmayacak gibiydi. Bu, "gereğinden fazla" bir görevi imkansız hale getirdi. Hayatımın bu döneminde Catherine Ponder'ın bir kitabını buldum. *Almak için Zihninizi Açın.*

WMAAŞDAN MAAŞA MANTIĞINA SAHİP OLDUĞUNUZDA, BUNU GÖRMEK ZOR YETERİNDEN FAZLASINA SAHİP OLMA İMKANI.

HİHTİYACINIZ VE İSTEDİĞİNİZ ŞEYİ ALMAK, YAPTIKLARINIZIN ÖDÜLÜ DEĞİLDİR. ONUN YERİNE NASIL DÜŞÜNDÜĞÜNÜZÜN VE NEYE İNANDAĞINIZIN BİR İŞLEVİDİR.

Parayı, zenginliği, refahı veya bolluğu hiçbir zaman almanın bir fonksiyonu olarak düşünmemiştim. Çocukken öğrendiğim şey, para kazanmak için çok çalışmanız gerektiğiydi ve onu elde ettiğinizde, yeteri kadar paraya sahip olmak için uzun süre dayanmanız gerektiğiydi. Catherine Ponder beni yeni bir düşünme biçimiyle tanıştırdı. İhtiyaç duyduğunuz ve arzuladığınız şeye sahip olmak, yaptıklarınızın karşılığı değildir. Bunun yerine, nasıl düşündüğünüzün ve neye inandığınızın bir işlevidir. Yaşam evreni, baskın düşüncelerimize yanıt verir. Ponder, çoğu insanın parayı bir şey olarak düşündüğünü kabul etti - elde etmek için çok çalışmanız gereken bir şey. Kitabının sayfalarında keşfettiğimiz şeylerin pozitif enerjisinin*arzu*korku temelli, çoğu zaman negatif enerjiden çok daha üretken ve çekicidir.*ihtiyaç*veya istiyorum. Ayrıca herhangi biri veya herhangi bir şey hakkında affetmeyen düşüncelere sahip olduğumuzda, bunun hayatımıza pozitif iyilik akışını engellediğini de öğrendim. O temizdi. Para iyi bir şey ve ben onun hayatım boyunca akmasına engel oluyordum. Çocukken öğrendiğim kalıplar, bir önleme düzeyiydi. Hâlâ kızgın olduğum tüm insanlar başkaydı.

WHERHANGİ BİRİ VEYA HERHANGİ BİR ŞEY HAKKINDA affetmeyen DÜŞÜNCELERİMİZ OLDUĞUNDA, ENGELLENİR HAYATIMIZA OLUMLU HAYIR AKIŞI.

Torunumun iyi bir eğitim alması anlamına geliyorsa, bazı insanları affetmeyi düşünmeye hazırdım. Bu, tüm faturaları ödeyebileceğim ve hala bir şeyler kaldığı anlamına gelseydi, her şeyi denerdim. Annemle babamı, beni taciz eden adamı, beni terk eden insanları ve benden hoşlanmayan insanları affetmek, geceleri yatıp, huzur içinde uyuyabilmem ve ertesi sabah, birinin korkusu olmadan uyanabilmem anlamına gelseydi. Bir şeyi almak veya bir şeyi kesmek için kapıma gelecekti, her şeyi yapardım.

Ponder ne istediğimi yazmamı ve buna sahip olmadığım için kendimi affetmemi söyledi. Ben onlara inanana kadar affedici sözler söylememi söyledi. Paranın nasıl geleceğini kontrol etmeye çalışmayı bırakmamı ve bunun yerine istediğim şeyin benim olduğu için teşekkür etmemi söyledi. Bunu gerçekleştirmek için hiçbir şey yapmadan paranın bana gelebileceğine inanmak zordu ama geldi. Bana ihtiyacım olanı ve istediğimi sağlamayan insanları affederek, istediğim her şeyi elde edeceğimi kabul etmek için zihnimi ayarlamak benim için daha da zordu - ama aldım. Çocukluğumun para kalıplarını ve hakkında öğrendiğim tüm mitleri ayarlamak, değiştirmek veya yaşamak hiçbir şekilde kolay değildi.

para; ancak, Ponder'ın yazdığı gibi: "Olmuş olanı salıvermenin, olanı ve her zaman olacak olanı -yeterinden de fazlasını- almanıza izin veren bir iyileştirici gücü vardır."

DAİLYFORJİNALLİKPROCESSRKORUYUCULAR

hakkında daha ayrıntılı bir açıklama içinGünlük Bağışlama Süreci Yönergeleri,

1. En az 30 ila 60 dakika rahatsız edilmeyeceğiniz sessiz bir yer bulun.

2. En az 5 dakika zihninizi sakinleştirin veya şu şarkıyı dinleyin:*Durgunluk Meditasyonu.*

3. Bağışlanma Duasını bir kez sessiz, bir kez de yüksek sesle okuyun.

4. TaramaDuygusal TetikleyicilerListe.

5. Bağışlama Günlüğünüze (1-18. Günler) düşünmek, yargılamak ve inanmakla ilgili her günün konusu için 12 Bağışlama Beyanını yazın. Bağışlama Mektuplarınızı yazın (19–21. Günler).

6. Pro EFT™ Bağışlama Dokunma Dizilerinizi gerçekleştirin.

7. Affetme Günlüğü Düşünceleriniz aracılığıyla düşüncelerinizi ve duygularınızı bilinçli bir şekilde işleyin.

8. Şunu dinleyin*Şükran Meditasyonu*Bağışlama CD'sinde.

9. Günün pratiğini derin düşüncelere dalarak veya meditatif müzikle tamamlayın.

10. Bugün mutlaka kendiniz için iyi bir şeyler yapın!

EĞERveya verMkendiniz içinJküçükMyRsevgi ileMoney

TBugünün Bağışlama Uygulaması, düşündüğümüz, inandığımız, ve her türlü para, zenginlik ve refah hakkında yargıda bulunun. İçinde*Bolluk Kitabı,*John Randolph Price, paranın bir fonksiyonu olduğunu yazıyor.**M**y **Ö**wn**N** doğal**e**sinirli**Y**alan. Özünde, aklımızda ve kalbimizde tuttuğumuz her şey, sadece parayı değil, arzuladığımız her şeyi alma yeteneğimizi ya artıracak ya da engelleyecektir.

FORJİVENLİK ... HİÇBİR ŞEY YAPMAYDAN ALMA ŞANSIMIZI ARTIRIR**.**

Bağışlama zihni ve kalbi açar, çocukluk kalıplarını ve inançlarını ortadan kaldırır ve hiçbir şey yapmadan alma şansımızı artırır. Bugün, parayla ilgili sahip olduğunuz tüm hikayeleri, mitleri, talimatları ve inançları hatırlamanız teşvik ediliyor. Hepsini affedin ve mümkün olduğuna inandığınız veya hayal ettiğinizden daha fazlasını almak için kendinizi açın.

APRAYER OFFORJİNALLİK

Şimdi varlığımdaki her atoma, her moleküle, her hücreye, her dokuya, her organa, her kasa ve her canlı sisteme, bilinçli ve isteyerek Kutsal Ruh'u ve Ben'im Yüksek Zihnin bilincini çağırıyorum; her enerjiyi, her kalıbı, her inancı, her programı, her fikri dönüştürmeyi istemek, para, zenginlik ve bollukla ilgili her tutum, her algı, her beklenti, her niyet, her davranış ve motivasyon,

onları Tanrı'nın mükemmel iradesiyle uyumlu hale getirir.

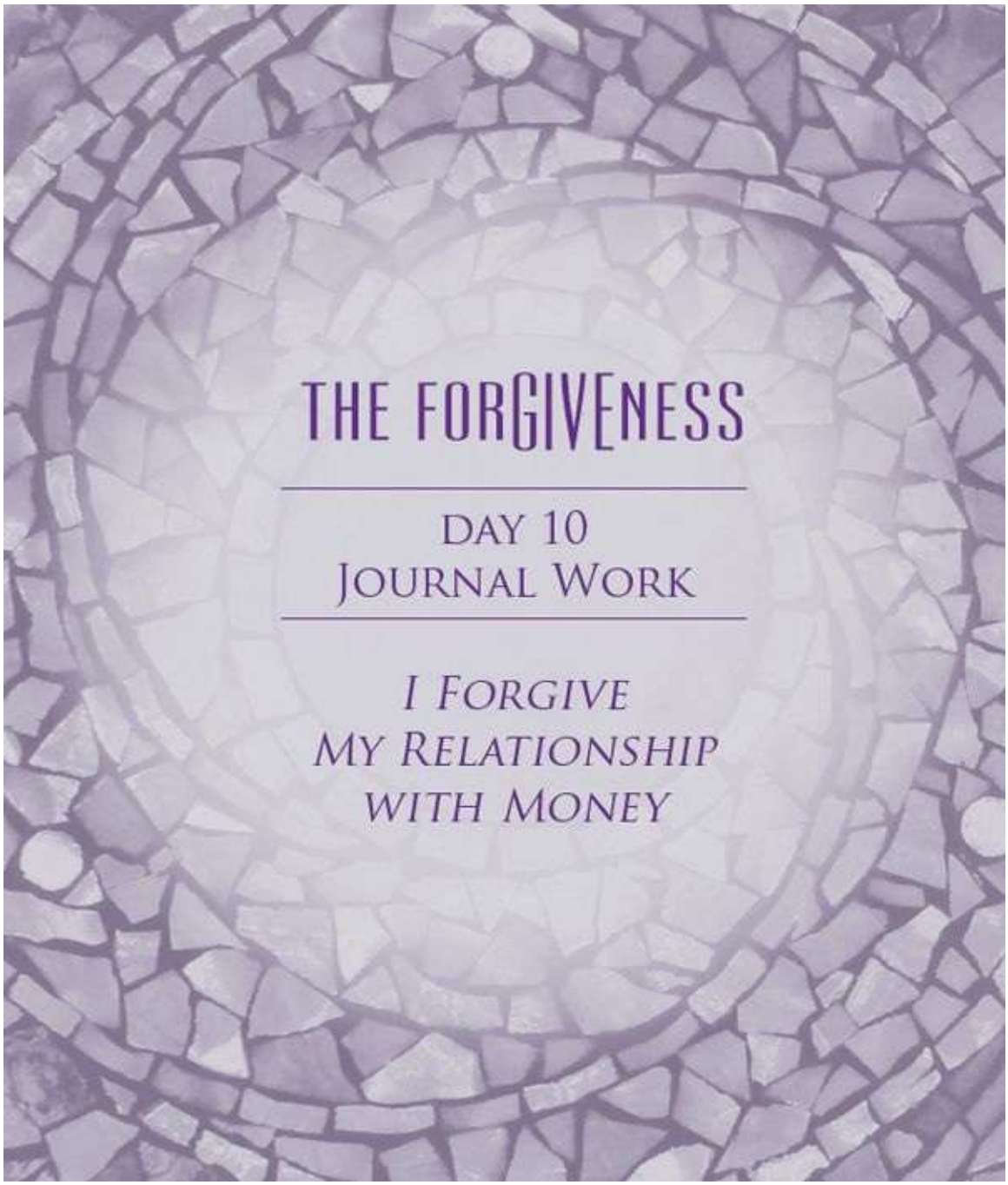
Şimdi bilinçli ve isteyerek Kutsal Ruh'u ve bilinci çağırıyorum. Varlığımdaki her atoma, her moleküle, her hücreye, her dokuya, her organa, her kasa ve her canlı sisteme; her enerjiyi, her kalıbı, her inancı, her programı, her şeyi dönüştürmeyi istemek fikir, her tutum, her algı, her beklenti, her niyet ve parayla ilgili her davranış ve motivasyonu hizaya getirmek

Tanrı'nın mükemmel huzuru ve sevgisiyle.

Bunun için çok minnettarım!

Ve öyle!

—EKimden XCERPTED*eÇOKDayIPIŞIN*


THE FORGIVENESS
DAY 10
JOURNAL WORK
I FORGIVE
MY RELATIONSHIP
WITH MONEY

- EĞERAKLINIZI KURTARINTHİNKING–

ÖRNEK

Mali açıdan şu an olduğumdan daha güvende olmam gerektiğini düşündüğüm için zihnimi affediyorum.

Paranın olduğunu düşündüğüm için aklımı affediyorum

Paranın olmadığını düşündüğüm için aklımı affediyorum

Parasız düşünebildiğim için aklımı affediyorum yapamam

Parasız düşündüğüm için aklımı affediyorum, yapmayacağım

- EĞERVEYA VERMKENDİNİZ İÇİNJKÜÇÜK–

ÖRNEK

Parayı tüm kötülüklerin kökü olarak değerlendirdiğim için kendimi affediyorum.

Parayı yargıladığım için kendimi affediyorum.

Parayı yargıladığım için kendimi affediyorum.

Parayı yargıladığım için kendimi affediyorum.

Parayı yargıladığım için kendimi affediyorum.

- EĞERVEYA VERMKENDİNİZ İÇİNBHATIRLAMAK–

ÖRNEK

Çocuklarıma yardım etmek yerine daha fazla para biriktirmem gerektiğine inandığım için kendimi affediyorum.

inandığım için kendimi affediyorum

inanmadığım için kendimi affediyorum

Bunu düşünmenin benim için yanlış olduğuna inandığım için kendimi affediyorum.

İstememin benim için yanlış olduğuna inandığım için kendimi affediyorum.

- TUYGULAMASDENGE–

BONUS DİNLEME SENARYOSU 10. GÜN: “PARA İLE İLİŞKİMİ AFFETTİM”

BENTANIMLAYINBENSUE VERYEDİBENYOĞUNLUKLEVEL

10. Gün için 12 Bağışlama Beyanınızı yazdıktan sonra, üzerinde çalışmak istediğiniz belirli para bağışlama konu(lar)ı giderek daha net hale geliyor. Soruna bir ad verin. Şimdi, 0'ın "rahatsız edici düşüncelerden tamamen kurtulmayı" ve 10'un "bu düşünceler beni deli ediyor"u temsil ettiği 0'dan 10'a kadar bir ölçekte, parayla ilişkiniz hakkında sahip olduğunuz düşüncelerin, yargıların ve inançların yoğunluğunu derecelendirin.

CÖĞRENMERDİRENÇ/TOREVERSALSTAHMİN

Tersine Çevirme Bildirimi, parayla ilişkiniz hakkında sahip olduğunuz tüm düşünce, yargı ve inançları serbest bırakmak zorunda olduğunuz her türlü bilinçaltı direncinizi etkisiz hale getirir. Direnişinizi kabul eder ve sizi yine de ileriye taşır.

Para, statü ve güvenliğin en büyük toplumsal ölçülerinden biri olduğu için, paranın enerjisiyle olan ilişkimiz çok yüksek bir bedele tabi olmadan hafife alınamaz. 2008 ABD mali krizinin artçı şokundan hepimizin hala öğrendiği şey bu.

Aşağıda verilen (veya kendi yazdığınız) Tersine Çevirme İfadesini kullanın ve Karate Noktasına sürekli vururken bunu üç kez tekrarlayın.

- Param olmayacağına ve çıkış yolu olmadığına dair yanlış inanca saplanmış olsam da, kendimi derinden ve derinden seviyor ve kabul ediyorum.

TOSET-UPSTAHMİN

Kurulum Beyanı, ele alacağınız soruna odaklanmanıza yardımcı olur

dokunma seansınız sırasında.

Aşağıdaki Kurulum İfadelerinden birini seçin (veya kendi yazdığınız birini kullanın) ve Karate Noktasına sürekli vururken bunu üç kez tekrarlayın.

- Bir yanım para kazanmanın zor olduğuna inansa ve neden böyle olması gerektiğini anlayamasam da kendimi tamamen ve koşulsuz seviyorum.
- Hiçbir zaman yeterli olmasa ve istesem de parayla olan ilişkimi değiştiremesem de kendimi seviyorum ve hissettiklerimi kabul ediyorum.
- Her zaman para kazanmak için çok çalışmama ve asla adil bir şekilde ödeme almama rağmen - belki gerçekten hak etmediğim için veya belki de hak etmediğim için - yine de kendimi sevmeyi ve kabul etmeyi seçiyorum.

Ellerinizi sallayın ve birkaç yudum su için. Burnunuzdan derin bir nefes alın. Nefesi ağzınızdan yavaşça ve yumuşak bir şekilde bırakın, bunu yaparken “Ahhhhhh” sesini çıkarın.

TUYGULAMASDENGE: ROUNDS1BAŞINDAN SONUNA KADAR3

1'den 3'e kadar olan Dokunma Turları için, takip eden Dokunma Komut Dosyasını tekrarlarken 10 meridyen noktasının her birine 7 kez dokunun veya günlük günlük çalışmanızdaki Bağışlama Bildirimi girişlerini hatırlatma ifadeleriniz olarak kullanarak kendi komut dosyanızı oluşturun. Kendi kişisel Bağışlama Beyanlarınızı kullanmak, iyileşme sürecinizin farklı boyutları ortaya çıktıkça, vurma niyetinize odaklanmanızı sağlayacaktır.

1. TUR

Aşağıdaki ifadeleri veya hatırlatıcı ifadelerinizi yüksek sesle tekrar ederken her bir meridyen noktasına 7 kez dokunun.

Kaş:	Para kazanmak zor iştir!
Göz Tarafı:	Para kazanmak da zordur, parayı elinde tutmak da.
Göz Altı:	Buna o kadar uzun zamandır inandım ki, bu gerçekten hayatımda tezahür etti. Bu, onu
burun altı:	gerçekten hak etmediğim veya hak etmediğim anlamına gelmeli.
Çene:	Paraya sahip olabilmem için yüksek bir bedel ödemem gerekiyor.
köprücük kemiği:	Para kazanmak her zaman bir tür rahatsızlık, meydan okuma, koşuşturma veya mücadele
koltuk altı:	içerir. Çok para kazanan birçok insan benim kadar sıkı çalışmıyor.

Karaciğer:	Ya paraya ve bolluğa sahip olmak kolaysa?
Bilekler:	Ya para kazanmanın, paraya sahip olmanın ve elde tutmanın kolay olabileceğine inanmayı
Baş tacı:	seçersem? Ya para ve bolluğa sahip olmak aslında benim için kartlardaysa?

2. DEVRE

Aşağıdaki ifadeleri veya hatırlatıcı ifadelerinizi yüksek sesle tekrar ederken her bir meridyen noktasına 7 kez dokunun.

Kaş:	Para kazanmak kolay mı? Gerçekten mi? Bu doğru
Göz Tarafı:	olamaz! Ya eski bir çarpıtmaya tutunuyorsam?
Göz Altı:	Ya para sahibi olmak gerçekten nasıl düşündüğümü değiştirmekle
burun altı:	ilgiliyse? Ya arzuladığım şeye sahip olmayı hak ettiğime inanmakla
Çene:	ilgiliyse? Ya paraya ihtiyacım olursa ve Tanrı onu almamı isterse?
köprücük kemiği:	Her şey enerjidir.
koltuk altı:	Ya para sadece enerjiyse ve ben zihnimi paranın enerjisine açarsam? Tanrı'nın
Karaciğer:	benim para sahibi olmamı ve bolluk içinde olmamı istediği gerçeğini kabul edebilir
Bilekler:	miyim? Almaya layık olmadığıma dair yanlış inancı salıvermek mümkün mü?
Baş tacı:	Bolluk ve refaha karşı tüm bilinçsiz direncimi serbest bırakabilir miyim?

3. TUR

Şimdi aşağıdaki ifadeleri veya hatırlatıcı ifadelerinizi yüksek sesle tekrar ederken her bir meridyen noktasına 7 kez dokunun.

Kaş:	Şimdi vücudumdaki her dokudan, hücreden ve kastan para hakkındaki tüm yanlış inançları salıvermeyi seçiyorum.
Göz Tarafı:	Şimdi ihtiyacım olan ve arzuladığım tüm paraya sahip olmayı
Göz Altı:	seçiyorum. Artık paradan korkmuyorum.
burun altı:	Artık paranın zahmetsizce bana gelmesine açığım.
Çene:	Param olsun istiyorum.
köprücük kemiği:	Para almaya razıyım.
koltuk altı:	Şimdi hayatıma daha fazla para ve refahın girmesine şükran ve sevinçle izin
Karaciğer:	veriyorum. Artık ayıracak ve paylaşacak param olmaya açığım.
Bilekler:	Artık bolluğun ve iyi olan her şeyin önüme çıkmasını bekliyorum. Para
Baş tacı:	benim dostumdur! Parayla müthiş ve sağlıklı bir ilişkim var.

RKONTROL ETBENYOĞUNLUKLEVEL

Kendiniz hakkında affetmeme konusundaki yoğunluk seviyenizi yeniden kontrol edin. Seviye 8 veya daha yüksekse, Bonus Vurma Komut Dosyasında (veya kendi oluşturduğunuz komut dosyasında) belirtilen 3 Yuvarlak Vurma Sırasının tamamını tekrarlayın.

Seviye 8'in altındaysa, Değiştirilmiş Kurulum Bildirimine dokunun, ardından günlük hayatınızdan Bağışlama İfadelerine 10 puanlık Vurma Dizisini gerçekleştirin.

dergi çalışması.

DEĞİŞTİRİLMİŞ KURULUM BEYANI

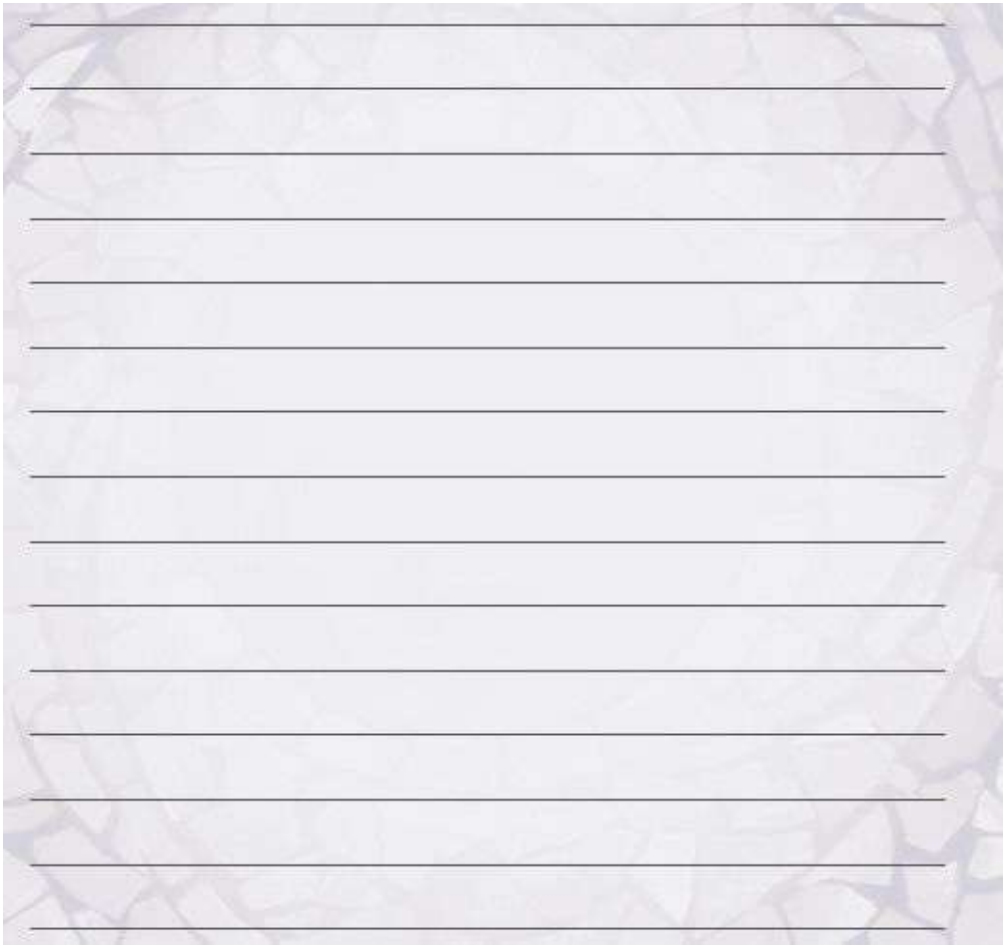
Aşağıdaki Değiştirilmiş Kurulum Bildirimini kullanın (veya kendi yazdığınız bir ifadeyi kullanın) ve Karate Noktasına sürekli vururken bunu üç kez tekrarlayın.

- Kendimle ilgili bazı inatçı yargılarım ve onları bırakmaya karşı direncim olsa da, onları bırakmaya hazırım ve kendimi tamamen ve koşulsuz olarak seviyor ve kabul ediyorum.

Bağışlama Beyanlarınızda Vurma Dizisini tamamladıktan sonra, parayla ilgili bağışlamama konusundaki yoğunluk seviyenizi yeniden kontrol edin.

Seviyenize bağlı olarak, 0 yoğunluk seviyesine gelene kadar yukarıda açıklanan sırayı tekrarlamaya devam edin.

– YANSIMALAR –



Bağışlayıcı zihin durumu, iyiyi çekmek için manyetik bir güçtür.

- CATHERİNEPÖNDER

– 11. GÜN –

EĞERveya verMyJob, Wya daCarer

Bunun ötesinde istediğim bir dünya var. Bağışlama beni oraya götürecek.

Umut edecek başka bir şey olduğunu, daha tatmin edici, neşe dolu ve zihnime huzur ve barış sunabilecek başka bir şey olduğunu hayal etmek bana bağlı. hayatımda. Algılanan umutsuzluğun ötesinde, en yüksek umudun, en büyük özlemin parlak ve ışıltılı dünyası var, her yerde mevcut olan mucizeler var çünkü bilinçli olarak sadece mucizeleri zihnimde tutuyorum. Kendimi affetmeme izin verirken dünyanın umutsuzluğuna inandığım için, etrafımda mucizeler açılıyor.

- PİÇİN RAYER*ACBİZİM İÇİNDEMIRACLESWORKBOK*LBÖLÜM129

– Caryn Daniels'ın yazdığı Affetme Arkadaş Hikayesi –

LPek çok insan gibi, işime karşı güçlü bir antipatim vardı. Konumdan nefret ettim. BEN günlük görevlerimden sıkıldım. Birlikte çalıştığım birçok insanı gizlice sevmedim ve iki amirime saygısızlık ettim ve onlara güvenmedim. Her gün işe gittim çünkü beslemem gereken çocuklarım ve ödemem gereken kiralarım vardı. Ancak her zaman böyle değildi. İşe pozisyonum konusunda heyecanlı, maaşımdan memnun ve bu orta ölçekli firmanın basamaklarını tırmanmayı dört gözle bekliyordum. Pozisyon için jokey yapmaya yol açan ofis politikalarını izlemekten, promosyonlar mevcutken görmezden gelinmekten ve maaş çekimin karşılamadığı mali taleplerimle karşılaşmaktan, bir sefalet durumuna dönüştüm. Sonra pembe bir slip aldım ve duygularım hızla değişti.

MARKADAŞIM... BANA nankör davrandığımı ve... ...KENDİMİ HARCADIĞIMI SÖYLEDİ HEDİYELER.

İşsizlik ödeneğim sona ermek üzereyken, bir arkadaşım işle ilgili tavrım hakkında beni sorguya çekti. Bana koşullar ve insanlardan ne kadar sık şikayet ettiğimi hatırlattı. Bu, gerçekten ne yapmak istediğim ve neden yapmadığım hakkında daha derin bir tartışmaya yol açtı. Sonunda ortaya çıkardığımız şey, korktuğumdu - istediğim şeyi istemekten, kendi adıma konuşmaktan, gerçekten yapmak istediğim şeyi yapmak için gerekenlere sahip olmadığımdan korkuyordum. Korkularıma yanıt olarak, beni kabul etmediklerini düşündüğüm şeyler için diğer insanları suçladım. Sohbet burada bitmedi.

Mücadele eden bir girişimci olan arkadaşım bana nankörlük ettiğimi ve hediyelerimi çarçur ettiğimi söyledi. Görüyorsunuz, diploma almak için geceleri okula gitmekte zorlandığımı biliyordu. Yapmak istediğim işi yaparak hayatta kalamayacağıma inanarak istemediğim bir işe girdiğimi de biliyordu. Kendimi savunmamın ortasında, insanların hayallerinin peşinden gitmediklerine dair tüm normal argümanlarını kullanarak ciddi bir darbe indirdi.

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

argümanıma şu sözlerle karşılık verdi: “Bu iş seni sekiz yıl boyunca doyurdu, giydirdi ve barındırdı ve bir kez bile teşekkür etmedin. Size verdiklerini ölçtünüz, bu süreçte kendinizi değersizleştirdiniz ve en iyi kim olduğunuzu dünyadan esirgediniz. Çalışmak sadece hak ettiğiniz kadar ödeme almak değildir. Yeteneklerinizi kullanmak, kim olduğunuzun en iyi yönlerini paylaşmak ve başka birinin hayatını daha iyi hale getirmek için size neşe veren şeyleri kullanmakla ilgilidir.” Hayatımda hiç böyle bir şey duymamıştım. O zamanlar kulağa çılgınca geliyordu.

WORK SADECE DEĞER OLDUĞUNUZU ÖDEME ALMAKLA İLGİLİ DEĞİLDİR. KULLANMAKLA İLGİLİDİR HEDİYELERİNİZ... BAŞKA BİRİNİN HAYATINI DAHA İYİ YAPMAK İÇİN.

Bana yaşamak için paraya ihtiyacın olduğu için para kazanmak için çalıştığına inanmam öğretildi. Ayrıca, iyi bir iş bulmak için iyi bir eğitime ihtiyacınız olduğuna ve maaşınızın, ne kadar değerli olduğunuzun bir göstergesi olması gerektiğine inanmam öğretildi. Çalışmanın, hediyelerimizi dünyayla paylaşma şeklimiz olduğu ve bu fırsat için minnettar olmam gerektiği hiç aklıma gelmemişti. Değerim olduğunu düşündüğüm şeyi istemekten gerçekten korktuğumu ve bana yeterince ödeme yapmasalar bile birinin beni işe almasına minnettar olduğumu itiraf etmem gerekiyordu. Ve bana yeterince ödeme yapmadılarsa, neden minnettar olayım? Pekala, arkadaşımın dediği gibi, "Çünkü değerinizi tavrınız ve enerjinizle birlikte getiriyorsunuz." Vay! Başka bir yeni fikir.

İşsizlik ödeneğim azalırken arkadaşımın söylediklerini düşünerek günlerce harcadım. Çoğu anlamsızdı. Sonunda gözlerimi ve kalbimi açan şey, "yeteneklerinizi başka birinin hayatını daha iyi hale getirmek için kullanmak" ile ilgili kısımdı. Muhasebe diplomam vardı ama asıl zevkim resim yapmaktı. Boyamayı ve süslemeyi çok severdim. Hiçbir zaman bir meslek olarak iç dekorasyon peşinde koşmadım çünkü ... bunun bana hayatta kalmam için ihtiyacım olan şeyi vermeyeceğinden korktum. Ayrıca o arenada rekabet edecek kadar iyi olmayacağımdan da korkuyordum. Bunun yerine para kazanmak için bana neşe getirmeyen işleri seçtim. İnsanların bir kadın ve bir annenin geçimini sağlamak için duvarları boyamasına nasıl tepki vereceği konusunda da bazı çekincelerim vardı. Bana neşe getiren şeyin aynı zamanda bana utanç ve eleştiri getireceğine karar verdim. Ve kim evini boyaması için bir kadın tutardı ki?

Topluluk gazetesinde bir reklam yayınlamak 35 dolara mal oldu. Dört telefon aldım ve iki işi aldım. İlk iki müşterim beni diğer üç kişiye yönlendirdi. İlk iki boya fırçamı ve altı rulomu getireli dört yıl oldu. Şimdi üç tane var

çalışanlar ve bir minibüs. Bir iç dekorasyon kursuna kaydoldum ve dokuz ay içinde mezun olacağım. Beni bu kadar mutsuz eden bir şeyi yapmak için bu kadar çok zaman harcamamış olsaydım, bana keyif veren şeyi yapmanın değerini asla öğrenemezdim. Bunun için kendimi defalarca affettim. Her gün işe giderken aldığım keyif ve heyecan için minnettarım.

HADBENBENİ BU KADAR MUHTEŞEM YAPAN BİR ŞEYİ YAPMAK İÇİN BU KADAR ÇOK ZAMAN HARCAMADIM, BEN BANA KEYİF GETİREN ŞEYİ YAPMANIN MÜKEMMEL OLMASINI HİÇ ÖĞRENMEMİŞTİM.

DAİLYFORJİNALLİKPROCESSRKORUYUCULAR

hakkında daha ayrıntılı bir açıklama içinGünlük Bağışlama Süreci Yönergeleri,

1. En az 30 ila 60 dakika rahatsız edilmeyeceğiniz sessiz bir yer bulun.

2. En az 5 dakika zihninizi sakinleştirin veya şu şarkıyı dinleyin:*Durgunluk Meditasyonu.*

3. Bağışlanma Duasını bir kez sessiz, bir kez de yüksek sesle okuyun.

4. TaramaDuygusal TetikleyicilerListe.

5. Bağışlama Günlüğünüze (1-18. Günler) düşünmek, yargılamak ve inanmakla ilgili her günün konusu için 12 Bağışlama Beyanını yazın. Bağışlama Mektuplarınızı yazın (19–21. Günler).

6. Pro EFT™ Bağışlama Dokunma Dizilerinizi gerçekleştirin.

7. Affetme Günlüğü Düşünceleriniz aracılığıyla düşüncelerinizi ve duygularınızı bilinçli bir şekilde işleyin.

8. Şunu dinleyin*Şükran Meditasyonu*Bağışlama CD'sinde.

9. Günün pratiğini derin düşüncelere dalarak veya meditatif müzikle tamamlayın.

10. Bugün mutlaka kendiniz için iyi bir şeyler yapın!

EĞERVEYA VERMKENDİNİZ İÇİNJKÜÇÜKMYJOB, WYA DACARER

T Bugünün pratiği seçimlerimizi, davranışlarımızı ve tutumlarımızı affetmekle ilgili. iş ve kariyer ile ilgili. Her birimizin dünyayla paylaşabileceğimiz bir armağanı var. Bazıları için hediyelerimiz hayatını kazanmak için yeterlidir. Bazıları için, bir alanda hayatımızı kazanırken, diğerinde hediyelerimizi kullanabiliriz. Ruhla bağlantılı bir kalple işimizi elimizden gelen en iyi şekilde yaptığımızda, bir çalışma eylemini bir ibadet eylemine dönüştürebiliriz. İster asansörde, ister toplantı odasında veya banyoda olun, başkalarıyla birlikte çalışmak en özverili doğamızı ortaya çıkarmak için inanılmaz bir fırsat sunar.

WBİR ÇALIŞMA EYLEMİNİ İBADETE DÖNÜŞTÜREBİLİR.

Anahtar, seçtiğimiz senaryolar ve kendimizi içinde bulduğumuz senaryolar için minnettar olmaktır. Mesele, yaptığımız iş, birlikte çalıştığımız insanlar ve yaptığımız işe getirdiklerimizin değeri hakkında verdiğimiz yargılar için kendimizi affetmektir. İşimizi mükemmellik, bütünlük ve pozitiflikle yaptığımızda, Tanrı'nın dünyadaki kalbi ve eli olabiliriz.

APRAYER OFFORJİNALLİK

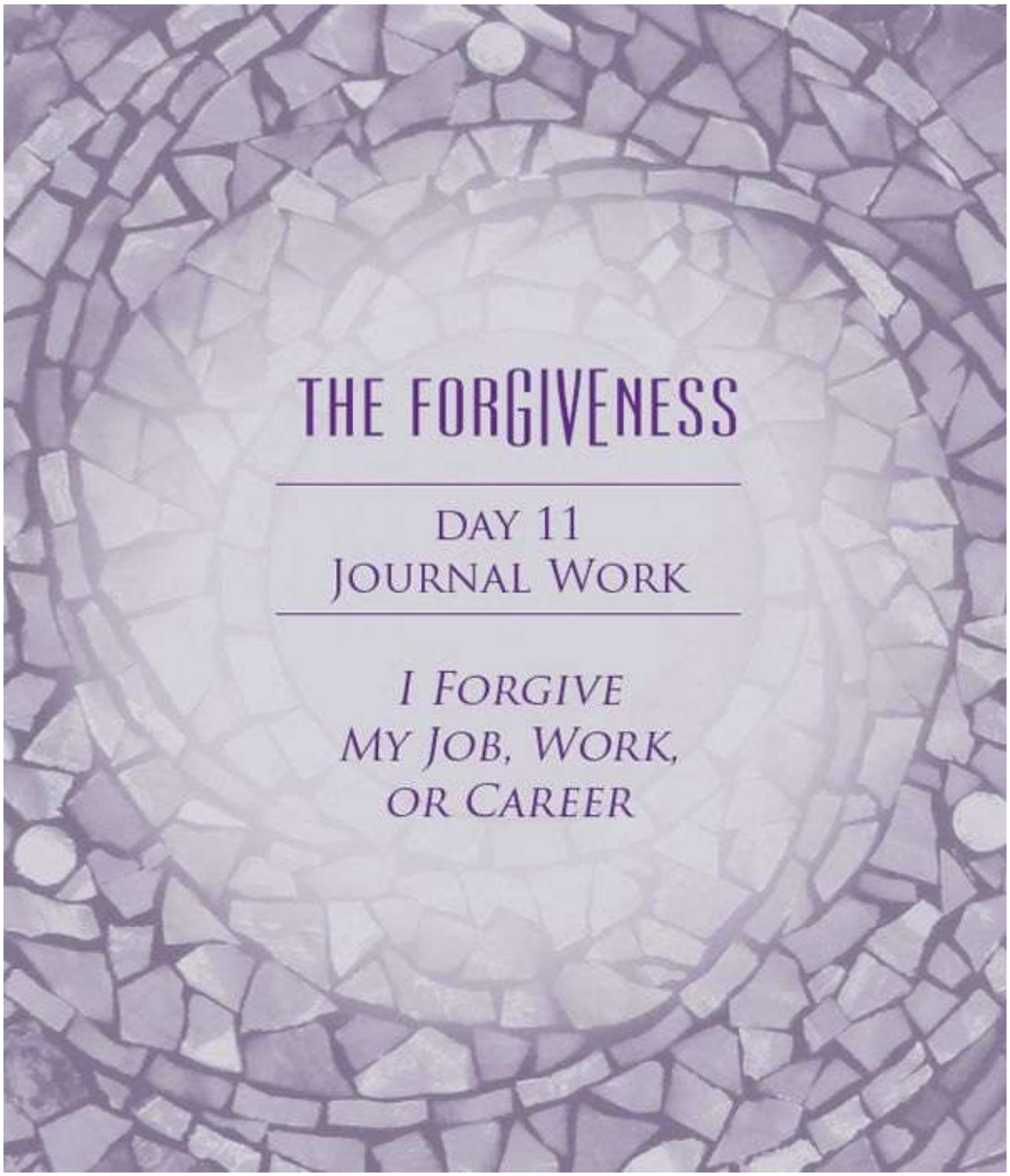
Kutsal Baba Tanrı, Kutsal Ana Tanrı:

Bugün, armağanlarımı dünyayla paylaşmak için mükemmel bir fırsat verdiğiniz için size teşekkür ediyorum. BEN
Hayatımda amacına hizmet etmem için sahip olduğun bol fırsatlara zihnimi ve kalbimi açtığın için teşekkür ederim. Bana sunabileceğim her şeyden yararlanabilecek mükemmel insanlarla, mükemmel duruma yol gösterdiğin ve yönlendirdiğin için Sana teşekkür ederim. Değerimi ve değerimi bilmek ve kucaklamak için gözlerimi ve kalbimi açtığın için sana teşekkür ederim. Beni bol tazminatla ideal pozisyonuma yönlendirdiğin için sana teşekkür ederim. Dikkatimi neye verirsem söz verdin
Sen benim için arzularsın, Karşıma çıkan her türlü ihtiyaç ve zorlukla sen ilgilenirsin. Bana kendi realitemi yaratma yeteneği verdiğiniz için, şimdi mükemmel çalışma durumunu ve sonraki en uygun adımlarımı ilan ediyorum.
zarafetle kolayca açılıyor.

Bunun için çok minnettarım.

Olmasına izin verdim!

Ve öyle!


THE FORGIVENESS
DAY 11
JOURNAL WORK
I FORGIVE
MY JOB, WORK,
OR CAREER

- EĞERveya verMyMindFveyaThinking–

ÖRNEK

İşte mutsuz olmamın sebebinin birlikte çalıştığım insanlar olduğunu düşündüğüm için kendimi affediyorum.

İşimi düşündüğüm için aklımı affediyorum

İşimin olmadığını düşündüğüm için aklımı affediyorum

Kariyerimin böyle olduğunu düşündüğüm için aklımı affediyorum.

Kariyerimin olmadığını düşündüğüm için aklımı affediyorum.

- EĞERveya verMyselfFveyaJküçük–

ÖRNEK

Yaptığım işi önemsiz ve anlamsız olarak değerlendirdiğim için kendimi affediyorum.

yargıladığım için kendimi affediyorum

yargıladığım için kendimi affediyorum

yargıladığım için kendimi affediyorum

yargıladığım için kendimi affediyorum

- EĞERveya verMyselfFveyaBhatırlamak–

ÖRNEK

Sevdiğim şeyi yapamayacağıma ve hayatta gelişmek için ihtiyacım olan parayı kazanamayacağıma inandığım için kendimi affediyorum.

inandığım için kendimi affediyorum

inandığım için kendimi affediyorum

inandığım için kendimi affediyorum

inandığım için kendimi affediyorum

- TUYGULAMASDENGE–

Temel İncelemeDokunma SırasıYönergeler.

1. Günün 12 Bağışlama Beyanının her birini yüksek sesle gözden geçirin. Bu, konunun üzerinde durmak istediğiniz belirli yönlerini belirlemenize yardımcı olacaktır.

2. Bugünün konusu hakkında sahip olduğunuz herhangi bir affetmezliğin yoğunluk derecesini 1'den 10'a kadar bir ölçekte derecelendirin. Sayıyı yazın.

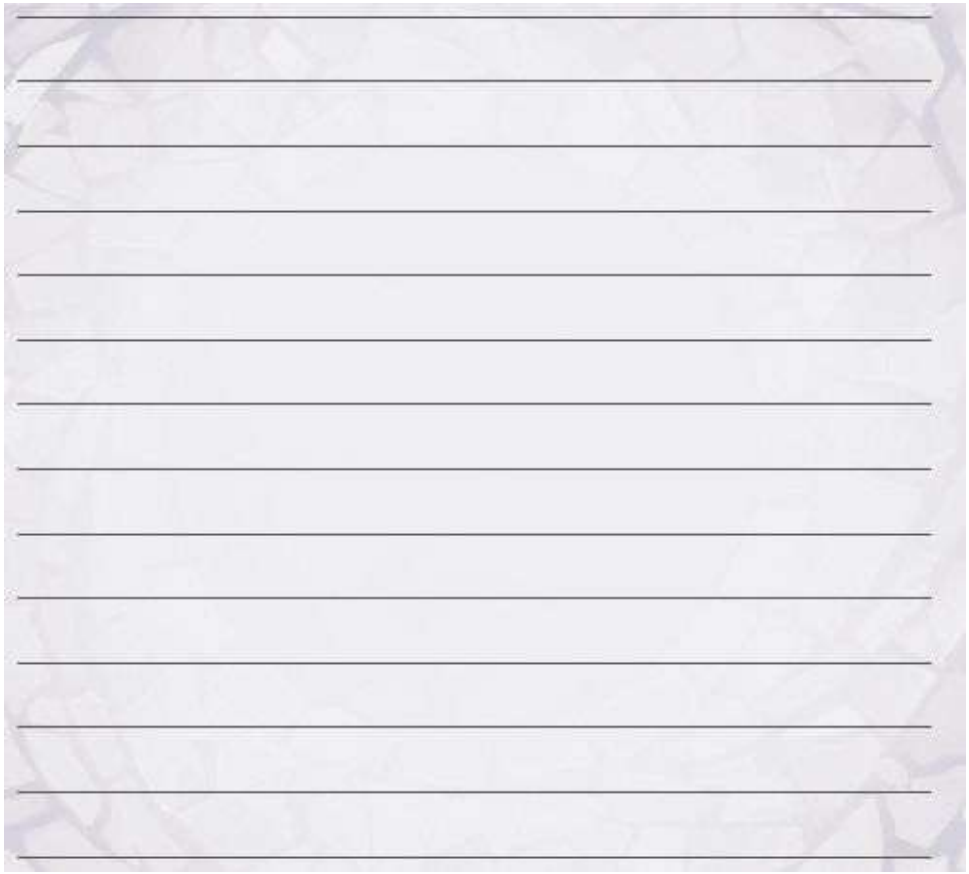
3. Tüm bilinçaltı direncini etkisiz hale getirin. Karate Kesme noktasına sürekli vururken bir Tersine Çevirme İfadesini 3 kez tekrarlayın.

4. Dokunacağınız konuya odaklanın. Karate Chop noktasına sürekli vururken bir Kurulum Bildirimini 3 kez tekrarlayın.

5. 12 Bağışlama Beyanındaki önemli ayrıntıları yüksek sesle tekrarlarken 10 meridyen noktasının her birine 7 kez dokunun. Bu süreç bonus Dokunma Komut Dosyalarında modellenebilir.

6. Bugünün konusu hakkında sahip olduğunuz herhangi bir affetmezliğin yoğunluk seviyesini yeniden kontrol edin. Numarayı yazın. Seviye 8 veya daha yüksekse, tüm diziyi tekrarlayın. Seviye 8'den azsa, Değiştirilmiş Kurulum İfadesine dokunun, ardından 0 yoğunluk seviyesine gelene kadar 12 Bağışlama İfadenizde 10 noktalı Vurma Dizisini gerçekleştirin.

- RETKİLER–



Affetmek, bırakmak ve hayatıma devam etmekle ilgiliydi. Bunu yaparken sahip olduğum sonunda kendimi özgür bıraktım.

- BENSABELLOPEZ, *BENSABEL'SHVE-ME-DSAHİP OLMAKDTOPRAKLAR*

– 12. GÜN –

EĞERVEYA VERWOMEN

Bağışlamanın her şeye dayanmasına izin verdim. O zaman bana bağışlanacak.

Anahtar elimde ve kapıya ulaştım. Baba, Senin sevgi armağanınla çelişen kızgın, incinmiş düşüncelerimi salıverme aracı olduğun için Sana teşekkür ederim. Zihnimin aşkı koşullu yapan düşüncelerini affediyorum. Anahtar elimde ve her şeyi ve her şeyi affetmemi sağlayan kapıya ulaştım.

insanlar.

- PİÇİN RAYER*AC BİZİM İÇİNDE MIRACLES WORKBOK* LBÖLÜM342

– Bağışlama Arkadaş Hikayesi, Vikki Lemar –

So benim ablamdı; bu nedenle, daha iyi bilmesi gerekirdi. o yapmalı ona saygı duyduğumu ve ona güvendiğimi biliyordum. Ondan beni korumasını ve benim tarafımı tutmasını beklediğimi bilmeliydi. Tüm kadınları değerlendirirken kullandığım şablonun kendisi olduğunu bilmeliydi. Bu hiç konuşmadığımız bir konu ama... bilmesi gerekirdi ama bilmiyordu. Bunun yerine bana ihanet etti, kalbimi kırdı ve ben dahil tüm kadınlara güvenmemem için bana tuzak kurdu.

Bir kadının diğer kadınlara güvenmesi zor olabilir çünkü bize genellikle kendimize güvenmememiz öğretilir. O zaman yeteneklerimizden, seçimlerimizden ve içgüdülerimizden şüphe ederiz. Taklit algımızı aşan aramızdaki kadınları eleştirebiliriz. Bu eleştiri dedikodu, ihanet ve haksız yargılama biçimini alabilir. Kadınlar ayrıca kendilerini birbirleriyle karşılaştırmaya erkeklerden daha yatkındır. Değerimizi ve değerimizi genellikle kendimizi başka bir kadının kilosu, göğüs büyüklüğü, ten rengi, kariyeri, yetenekleri, mali durumu, zekası, kişisel tarzı, medeni hali ve hayatlarının diğer her yönüyle karşılaştırarak ölçeriz. Karşılaştırma, kendine karşı bir şiddet eylemidir. Aynı zamanda, bizden "daha iyi durumda" olduğunu düşündüğümüz kişilerin yargılanmasına ve kıskançlığına da yol açar. Karşılaştırmayı yapan biz değilsek, o zaman diğer kadınların kendilerine karşı ölçüldüğü kişiler biziz. Her iki durumda da karşılaştırma, yargılama ve kıskançlık çirkin davranışlara yol açabilir.

Kadınların da kendilerinden yüksek beklentileri vardır - genellikle makul olmayan yüksek beklentiler. Bu beklentileri karşılayamadıklarında, kusurlarını ve başarısızlıklarını diğer kadınlara yansıtabilirler ve sıklıkla yaparlar. Kendimiz hakkında göremediğimiz veya kabul edemediğimiz şeyleri birbirimizde görürüz. Bu olduğunda, diğer kadınları kendimizde sevmediğimiz şeyler için yargılayacağız. Karşılaştırma, yansıtma ve yargılama döngüsü genellikle kadınlar arasında şiddetli sözel ve duygusal saldırılarla sonuçlanır. Kız kardeşimle benim aramda böyle bir şey oldu.

CKIYASLAMA KENDİNE YÖNELİK BİR ŞİDDET EYLEMİDİR.

Hepimizin hayatında, diğer insanlara nasıl davrandığımız ve nasıl davranılmasını beklediğimiz konusunda kalıp oluşturan insanlar var. Kız kardeşim bana kadın olmakla ilgili bilmem gerekenlerin çoğunu ve kadınlardan ne beklemem gerektiğini öğretti. Bana kadınların güzel ve güçlü olduğunu öğretti. Bana kadınların hassas ve şehvetli olduğunu öğretti. Bunların bir kısmını onu izleyerek öğrendim; bazılarını onu dinleyerek öğrendim. Kız kardeşim bana kadınların da soğuk ve cimri olabileceğini öğretti. Bana sadece bazen kadınlara güvenilebileceğini öğretti... ve sonra, aşık olduklarında, aşkları için seni terk edecekler.

Kız kardeşim bana bazı kadın arkadaşların sana diğerlerinden daha çok hizmet ettiğini ve bazı kadınların asla arkadaşın olamayacaklarını öğretti. Ablam olduğu için bunları bana nadiren anlatırdı. Tek yapmam gereken izlemek, dinlemek ve taklit etmekti. Kız kardeşim bana huysuz ve soğuk, sinsi ve aldatıcı, çirkin ve her şeyde düpedüz hatalı olduğumu söyleyene kadar yukarıdakilerin hepsini yaptım.

Herkesten daha iyi olduğumu düşündüğümü söyleyerek sohbeti başlatan arkadaşlarından biriydi. Neden bahsettiği hakkında hiçbir fikrim yoktu. Kız kardeşim bedenimi ve giyimimi eleştirerek detayları doldurdu. Arkadaşının söylediklerinin geçerli olduğunu kanıtlayan bir kanıt olarak üniversiteye gitmemi ve "şehir dışına" taşınmamı gerekçe göstererek devam etti. Bu, ilişkilerdeki, kariyer seçimlerindeki ve mali yükümlülüklerdeki başarısızlıklarımın anlatılmasına yol açtı. Eleştiri bir şeydi, sırlarıma ihanet etmek başka bir şeydi. Ancak, kalbimi paramparça eden şakalar ve azarlamalardı. Onlar ileri geri şakalaşmaya devam ettikçe, ablama sır olarak söylediğim birçok şeyi, şimdi bu bilgiyi beni yenmek için sopa olarak kullanan arkadaşına açıkladığını anladım.

ASBENKARDEŞİMİ AFFETMEYİ ÖĞRENDİM, BENHER ŞEY İÇİN KENDİMİ AFFETMEYİ ÖĞRENDİM ZAMANLARBENDİĞER KADINLARA NE YAPTINBENBANA YAPTIĞINI DÜŞÜNDÜ.

13 yıl, babamızın ölümü, boşanma (o benim değil) ve meme kanseri nöbeti bana onu affetmem gerektiğini öğretti. Onun çelimsiz ve kel göründüğünü görünce, ne olursa olsun onun hala benim ablam olduğunu anladım ve onunla bağ kurmayı özlemiştim. Onunla konuşurken hayatımdaki tüm kadınların farkına vardım.

ilişkimiz nedeniyle önemsemediğim ve bağlantımı kestiğim.

Yıllar sonra ilk kez konuştuğumuzda, yaptıklarının onun için hiçbir anlamı olmadığını anladım. Beni düzelttiğini sanıyordu. Beni yargıladığından haberi yoktu. Arkadaşının söyledikleri yüzünden üzüldüğümü düşündü ve daha da önemlisi, annemiz de dahil olmak üzere birçok başka kadının kendisine yapıldığını algıladığı şeyi bana yapmıştı. Daha önce de söylediğim gibi, hepimizin hayatında başkalarına nasıl davranacağımıza ve onlardan nasıl davranılmasını beklediğimize dair bir kalıp oluşturan insanlar var. Kız kardeşimi affetmeyi öğrendiğimde, bana yaptığını düşündüğüm şeyleri diğer kadınlara yaptığım her zaman için kendimi affetmeyi öğrendim.

DAİLYFORJİNALLİKPROCESSRKORUYUCULAR

hakkında daha ayrıntılı bir açıklama içinGünlük Bağışlama Süreci Yönergeleri,

1. En az 30 ila 60 dakika rahatsız edilmeyeceğiniz sessiz bir yer bulun.

2. En az 5 dakika zihninizi sakinleştirin veya şu şarkıyı dinleyin:*Durgunluk Meditasyonu.*

3. Bağışlanma Duasını bir kez sessiz, bir kez de yüksek sesle okuyun.

4. TaramaDuygusal TetikleyicilerListe.

5. Bağışlama Günlüğünüze (1-18. Günler) düşünmek, yargılamak ve inanmakla ilgili her günün konusu için 12 Bağışlama Beyanını yazın. Bağışlama Mektuplarınızı yazın (19–21. Günler).

6. Pro EFT™ Bağışlama Dokunma Dizilerinizi gerçekleştirin.

7. Affetme Günlüğü Düşünceleriniz aracılığıyla düşüncelerinizi ve duygularınızı bilinçli bir şekilde işleyin.

8. Şunu dinleyin*Şükran Meditasyonu*Bağışlama CD'sinde.

9. Günün pratiğini derin düşüncelere dalarak veya meditatif müzikle tamamlayın.

10. Bugün mutlaka kendiniz için iyi bir şeyler yapın!

EĞERveya verMkendİnİz İçİnJküçükWomen

TBugünün pratiği, yaraları, yaraları temizlemek ve salıvermekle ilgili. kadınlar hakkında veya kadınlara karşı sahip olabileceğiniz yargılar. Kadınlardan tecrübemiz ve beklentilerimiz annelerimizle başlar. Muhtemelen annelerimiz hakkında herhangi bir yargımız varsa, bu yargılar diğer kadınları da kapsayacaktır. Eğer bir kadınsanız, kendiniz hakkında sahip olduğunuz yargıları da göz önünde bulundurmanız önemlidir. Çoğu zaman, bunlar diğer kadınlara yansıtılabilir ve yansıtılacaktır.

TNEFRET ETTİKLERİMİZ VE BAŞKALARINDA YARGILADIĞIMIZ ŞEYLER, BİZİM DUYDUĞUMUZ ŞEYLERİN YANSIMASIDIR. KENDİMİZİ KABUL EDEMİYORUZ.

Günlük deneyimimizde, hem erkek hem de kadın, sadece kötü davranan insanlarla karşılaşacağımızdan eminiz. Bu karşılaşmalardan kurtulmak için kendi tahminlerimizi ve yargılarımızı dikkatlice incelememiz önemlidir. Çoğu zaman, başkalarında nefret ettiğimiz ve yargıladığımız şeyler, kendimiz hakkında kabul edemediğimiz şeylerin bir yansımasıdır. Kendini kabul etmemenin etkisi, kadınlar arasındaki ve kadınlar arasındaki ilişkilerde yoğunlaşır.

APRAYER OFFORJİNALLİK

Sevgili Tanrım:

Bana kendimi kabul etmeyi öğret ki tüm kadınları kabul edeyim.

Bana kendimi takdir etmeyi öğret ki tüm kadınları takdir edeyim.

Bana kendimi onurlandırmayı öğret ki tüm kadınları onurlandırayım.

Bana kendime saygı duymayı öğret ki tüm kadınlara saygı duyayım.

Bana kendime güvenmeyi öğret ki tüm kadınlara güveneyim.

Bana kendimi sevmeyi öğret ki tüm kadınları seveyim.

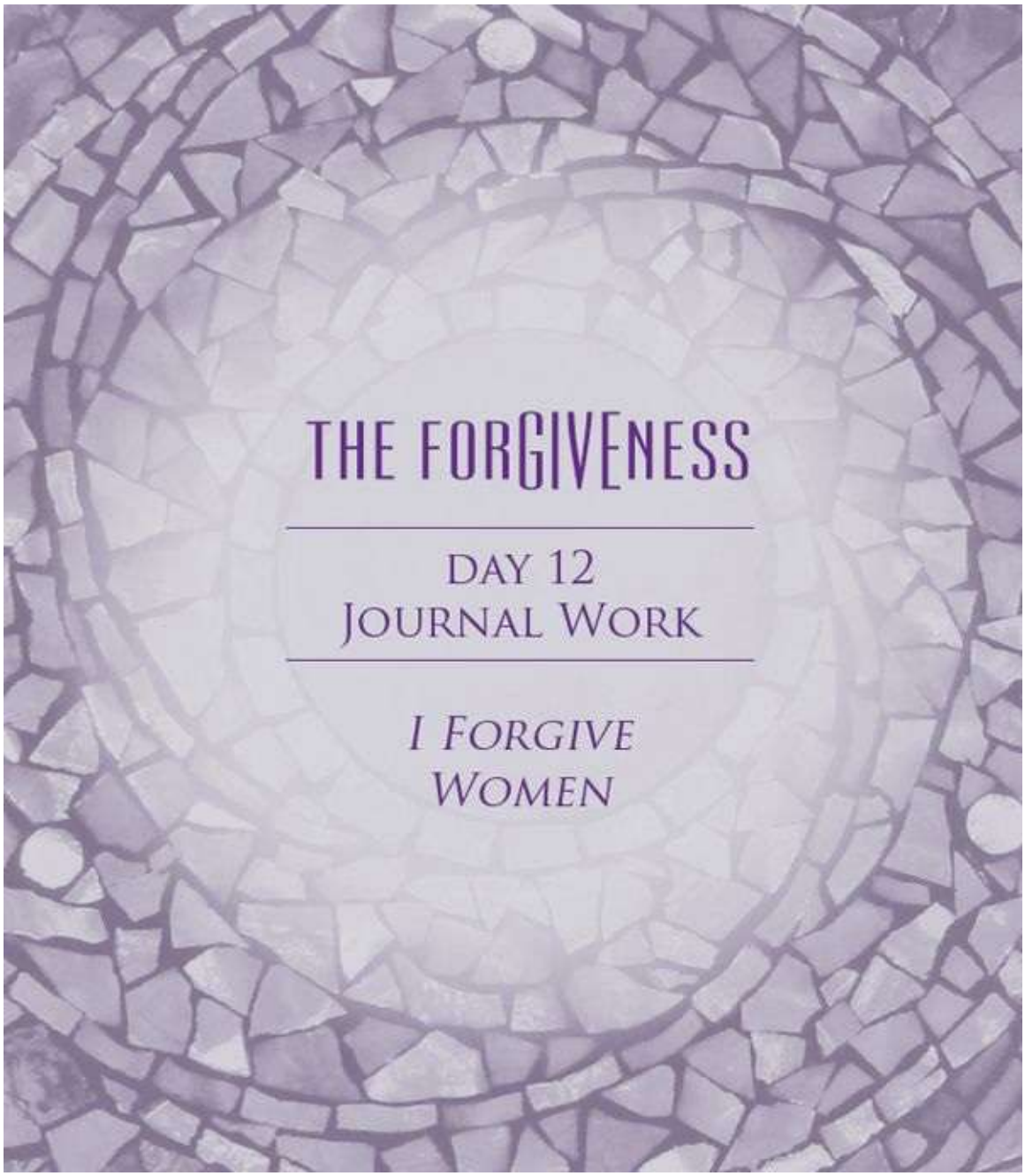
Bana kendimi affetmeyi öğret ki tüm kadınları affedeyim.

kalbimi açıyorum

Affediyorum.

Olmasına izin verdim!

Ve öyle!


THE FORGIVENESS
DAY 12
JOURNAL WORK
I FORGIVE
WOMEN

- EĞERveya verMyMind İçİnThİnkıng–

ÖRNEK

Kadınların benden faydalanmaya çalıştığını düşündüğüm için kendimi affediyorum.

Kadınları düşündüğüm için aklımı affediyorum

Kadınların olmadığını düşündüğüm için aklımı affediyorum

Her zaman kadınları düşündüğüm için aklımı affediyorum

Kadınları asla düşünmediğim için aklımı affediyorum

- EĞERVEYA VERMKENDİNİZ İÇİNJKÜÇÜK–

ÖRNEK

Erkekleri seçme konusunda kadınları aptal olarak yargıladığım için kendimi affediyorum.

Kadınları yargıladığım için kendimi affediyorum.

Kadınları yargıladığım için kendimi affediyorum.

Kadınları yargıladığım için kendimi affediyorum.

Kadınları yargıladığım için kendimi affediyorum.

- EĞERVEYA VERMKENDİNİZ İÇİNBHATIRLAMAK–

ÖRNEK

Tüm kadınların sinsi ve güvenilmez olduğuna inandığım için kendimi affediyorum.

inandığım için kendimi affediyorum

inandığım için kendimi affediyorum

inandığım için kendimi affediyorum

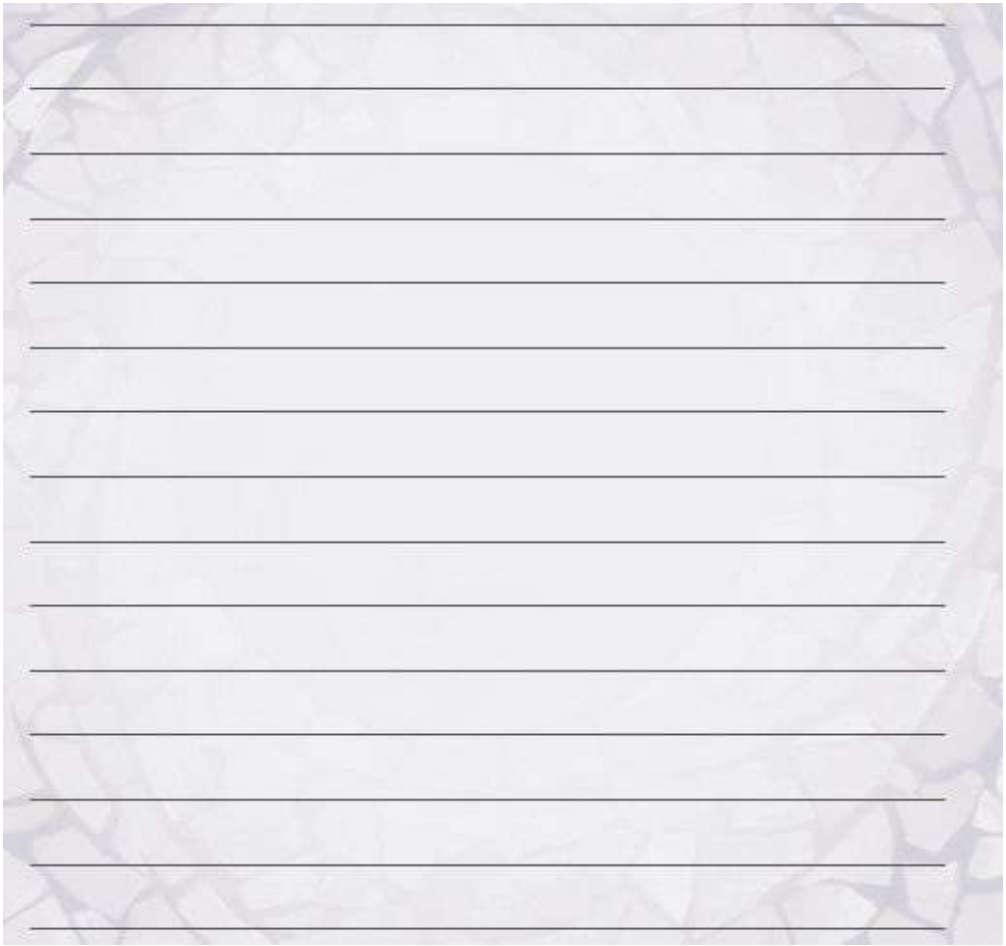
inandığım için kendimi affediyorum

- TUYGULAMASDENGE–

Temel İncelemeDokunma SırasıYönergeler.

1. Günün 12 Bağışlama Beyanının her birini yüksek sesle gözden geçirin. Bu, konunun üzerinde durmak istediğiniz belirli yönlerini belirlemenize yardımcı olacaktır.
2. Bugünün konusu hakkında sahip olduğunuz herhangi bir affetmezliğin yoğunluk derecesini 1'den 10'a kadar bir ölçekte derecelendirin. Sayıyı yazın.
3. Tüm bilinçaltı direncini etkisiz hale getirin. Karate Kesme noktasına sürekli vururken bir Tersine Çevirme İfadesini 3 kez tekrarlayın.
4. Dokunacağınız konuya odaklanın. Karate Chop noktasına sürekli vururken bir Kurulum Bildirimini 3 kez tekrarlayın.
5. 12 Bağışlama Beyanındaki önemli ayrıntıları yüksek sesle tekrarlarken 10 meridyen noktasının her birine 7 kez dokunun. Bu süreç bonus Dokunma Komut Dosyalarında modellenebilir.
6. Bugünün konusu hakkında sahip olduğunuz herhangi bir affetmezliğin yoğunluk seviyesini yeniden kontrol edin. Numarayı yazın. Seviye 8 veya daha yüksekse, tüm diziyi tekrarlayın. Seviye 8'den azsa, Değiştirilmiş Kurulum İfadesine dokunun, ardından 0 yoğunluk seviyesine gelene kadar 12 Bağışlama İfadenizde 10 noktalı Vurma Dizisini gerçekleştirin.

- RETKİLER–



Yargılamak yerine bağışladığımda ancak gönül rahatlığına sahip olabilirim.

- GERALDJAMPOLSKY

– 13. GÜN –

EĞERveya verMtr

Yaptığım yasalarla oğlunu bağlamama izin ver. Benim dışında o bana bağlı değildir.
onunla ilgili inançlar.

Tek işlevim, beni zaman-uzay bedeninde bana bağlayan inançlarımı affetmek.
ağrı. bağlı değilim Ne olduğuma ve kim olduğuma dair yanlış inançları, aptalca
yanlış inançları bıraktığım an özgürüm; ne oldukları ve kim oldukları hakkında
bunlar. Tek işlevim, aşka izin verdiğimi düşündüğüm şeyi affetmek.
yerini alıyor.

- PİÇİN RAYER*AC BİZİM İÇİNDE MIRACLES WORKBOK* LBÖLÜM227

– Iyanla Vanzant'ın Bağışlama Hikayesi –

BEN Tüm şüphelerime ve endişelerime rağmen, gerçekten de öyle olduğumuzu düşündüm. oldukça güzel ilerliyor. Cinsel ve yakınlaşmadan önce birbirimizi uzun yıllardır tanıyorduk. Profesyoneller olarak birbirimizin alanına ve sorumluluklarına sağlıklı bir saygı duyduk. Birlikte yürümek, konuşmak, gülmek ve patlamış mısır patlatmak ve yatakta yatarken yemek yemek gibi basit şeyler yaparak harika zaman geçirdik. Bana çok iyi geldi ve onun için de aynı şeyi hissettiğini düşündüm. Oğlum, yanılmışım! İlk sağlıklı ilişkimin üç yılında hiçbir uyarı veya provokasyon olmadan, "Senin için adam değilim" diyerek eşyalarını topladı ve gitti. O kadardı. Daha fazla açıklama yapılmadı. Açıkçası, hiçbirine gerek yoktu. O bir erkekti! Hepsi yalan söyler, hile yapar, istediklerini alırlar ve sizi şaşkın ve kalbi kırık bir halde başınızı kaşıyarak bırakırlar. Ben sadece onun farklı olduğunu düşündüm. Onun farklı olmasını istedim.

Yetişkin hayatımın çoğunu, bir erkeğin bir ilişkiye ilgi duymasını ve bağlı kalmasını sağlamak için kim olacağımı, nasıl olacağımı ve ne olacağımı anlamaya çalışarak geçirdim. Yiyecekleri midesine ve kalbine bir yol olarak kullandım. Sıcak ve misafirperver, her zaman ulaşılabilir bir cinsel partner oldum. Uzaklaştım ve yakalanması zor oldum. Çekingen ve ağırbaşlı, çaresiz ve bağımlı, bağımsız ve güçlü oldum - bunların hiçbiri işe yaramadı. Onlara ne istediklerini sordum. İstediğinin ben olduğumu duydum. Bu sadece daha genç, daha yaşlı, daha akıllı, daha zayıf, daha şişman veya daha deneyimli biri gelene kadar sürdü. Bu işe yaramayınca, ilerledikçe uydurdum. Bu amaçla, muhtaç, karamsar, saldırgan, otoriter, fazla bağımlı, fazla bağımsız, kızgın, pasif, agresif veya iyi olarak görüldüm ama zamanlama doğru değildi. 45 yaşıma geldiğimde, Hepsinin deli olduğuna, onlara güvenilemeyeceğine ve hayatımın geri kalanını "pilli erkek arkadaşım" Bob ile mutlu bir şekilde yaşayacağıma karar verdim. Tanrıya şükür, her şeyi çözmeme yardım edecek yakın, cinsel olmayan erkek arkadaşlarım var.

TGİTENLERİ ÇEKMEYE DEVAM ETMESİNİN NEDENİ BEKLEDİĞİNİZ ÇÜNKÜDÜR

Pek çok kadın gibi benim de "erkeklerin" kancasına astığım sayısız ihanet, hayal kırıklığı, kalp kırıklığı ve aşağılık hikayem oldu. Benim onlar için yaptıklarımı ve onların benim için yapmadıklarını sana sûre ve âyet anlatabilirdim. Hikayelerimin iğrenç ayrıntılarını erkekler hakkında kötü konuşmak, onları yargılamak, onlara güvenmemek, onlardan çok az şey beklemek ve baltanın boynuma düşmesini beklerken gönülsüzce kendimden vazgeçmek için bir bahane olarak kullandım. Gerçeği söyleseydim ki bu benim niyetimdi, başımı göğsüne yaslamış, parmaklarımdaki patlamış mısırın yağını yalarken bile, kafamda birkaç inatçı düşüncenin çaldığını kabul ederdim. aklımın arka planında:*Acaba benden gerçekten ne istiyor? Bu gerçek olamayacak kadar iyi! Bir yerlerde başka bir kadını olmalı. Beni ne zaman ve nasıl bırakacağını merak ediyorum.*Erkek arkadaşlarımın bana işaret ettiği şey, ben düşünürsem o da hissederdi. Biri, “Gidenleri cezbetmeye devam etmenizin nedeni, onlardan bunu yapmalarını beklemenizdir. Ne beklediğinizi anlayana kadar istediğinizi elde edemezsiniz.” Ne...! O bir erkek! O çılgın!

Toparlanmam bir dakikamı aldı ama söylediklerini düşündüğümde mantıklı gelmeye başladı. Babamın, amcalarımın, erkek kardeşimin ve hatta oğlumun -sadece ara sıra- hayatlarındaki kadınlara hiç de onurlu davranmadıklarını görmüştüm. Üvey annemin, teyzelerimin ve sayısız kız kardeşim-arkadaşımın, hayatlarındaki erkeklerin güvenlerine ve aşklarına nasıl ihanet ettikleri konusunda ağladıklarını izledim. Bir çocuk ve bir genç olarak gözlemlerim, genç bir kadın olarak kendi deneyimlerimle birleştiğinde, beni kızgın, şüpheci, yargılayıcı ve tamam, kabul edeceğim, buruk bırakmıştı. Hayatımın çoğunda bir adamı, beni bir veya iki kez değil, başka biri için dört kez terk etmesi için sevmiştim. Kızımın 15 yıllık bir ilişki mücadelesini izledim. Kız kardeşimin 12 yıllık bir ilişkiden geceleyin toplanıp kaçmasına yardım ettim. Aklımın bir köşesinde, Sadece gördüklerim ve yaşadıklarım için üzülmekle kalmadım, gerçekten bunun herhangi bir bölümünü veya bir daha erkekleri istemedim. Bu nasıl mümkün oldu? Peşinden koştuğum şey, istemediğim şeydi. Özlediğim şey, korktuğum şeyin aynısıydı ve*onların*tamamen hata! Erkekler ve onların iğrenç, kaba, duygusuz tavırları, yaşadığım çılgınlığın tamamen ve tamamen sorumlusuydu! Ama yine de, sadece beklediğimi çekebilseydim, gördüklerim ve yaşadıklarım sonucunda oluşan tüm incinme, üzüntü, keder, öfke ve korkuyla ne yapabilirdim? Bağışla! Lanet etmek!

BENHER ZAMAN OLMASI GEREKEN ŞEYİN OLDUĞUNA İNANDIĞIM İÇİN ZİHNİMİ BAĞIŞLA.

Bir kraliçe ya da affedici bir ruh olmak kolay değil.*Seni affediyorum baba, sen varken bile benim yanımda olmadığın ve beni hayal kırıklığına uğrattığın için.*Affetmek, hissettiğiniz incinmişliğe rağmen olayları farklı görmeye istekli olmanız gerektiği anlamına gelir.*Cinsel sapkınlığınız ile masumiyetimi ihlal ettiğiniz için sizi, amcalarımı, kuzenlerimi ve aile dostlarımı affediyorum.*Olanlar hakkında kızgın, incinmiş ve üzgün olmak için daha fazla zaman harcadığınızda, mümkün olanın kapısını hemen hemen kapatmış olursunuz.*Sana en çok ihtiyacım olduğu anda beni terk ettiğin için seni affediyorum kardeşim.*Sevmeyi bilmeyenleri affedene kadar gerçek koşulsuz sevgiyi ifade etmeniz, kabul etmeniz veya göstermeniz imkansızdır.*Hayatımdaki kadınları, acı içinde gereğinden veya üretken olduğundan daha uzun süre kalan sizleri affediyorum.* Her şeyi bırakmaya istekli olduğunuzda, Tanrı kalbinizde yeni bir alan açacak ve sevgiyi sağlıklı yollarla bilmek, almak ve ifade etmek için beyninizi yeniden düzenleyecektir.*Kim oldukları hakkında uydurduğum şeyin, hayatımın yıllarca birlikte yaşamak zorunda kaldığım gerçek olduğuna inandığım için kendimi affediyorum.* Bağışlama, üstlenilmesi kolay bir iş olmadığı gibi zayıflar için de değildir.*Tüm bunları tek başıma çözmem için beni burada bıraktığın için seni affediyorum Tanrım.*Yine de affetmek, sağlıklı, tatmin edici ve anlamlı bir yaşam için günlük minimum gereksinimdir.*Olanın her zaman olması gereken şey olduğuna inandığım için zihnimi affediyorum.*

DAİLYFORJİNALLİKPROCESSRKORUYUCULAR

hakkında daha ayrıntılı bir açıklama içinGünlük Bağışlama Süreci Yönergeleri,

1. En az 30 ila 60 dakika rahatsız edilmeyeceğiniz sessiz bir yer bulun.

2. En az 5 dakika zihninizi sakinleştirin veya şu şarkıyı dinleyin:*Durgunluk Meditasyonu.*

3. Bağışlanma Duasını bir kez sessiz, bir kez de yüksek sesle okuyun.

4. TaramaDuygusal TetikleyicilerListe.

5. Bağışlama Günlüğünüze (1-18. Günler) düşünmek, yargılamak ve inanmakla ilgili her günün konusu için 12 Bağışlama Beyanını yazın. Bağışlama Mektuplarınızı yazın (19–21. Günler).

6. Pro EFT™ Bağışlama Dokunma Dizilerinizi gerçekleştirin.

7. Affetme Günlüğü Düşünceleriniz aracılığıyla düşüncelerinizi ve duygularınızı bilinçli bir şekilde işleyin.

8. Şunu dinleyin*Şükran Meditasyonu*Bağışlama CD'sinde.

9. Günün pratiğini derin düşüncelere dalarak veya meditatif müzikle tamamlayın.

10. Bugün mutlaka kendiniz için iyi bir şeyler yapın!

EĞERVEYA VERMKENDİNİZ İÇİNJKÜÇÜKMTR

T bugün erkekleri affetmekle ilgili. Eğer bir erkeksen, affetmen gerekebilir. babanız, erkek kardeşiniz veya hayatınızda incinme, zarar veya hayal kırıklığına neden olan başka bir erkek figürü. Eğer bir kadınsanız, sevdiğiniz veya sizi sevmeyi reddedenleri affetmeniz gerekebilir; seni incitenler, utandıranlar, seni terk edenler; ya da seni yaralı ya da yaralı bırakanlar. Bizim dünyamızda eril enerji otoriteyi, gücü ve kuvveti temsil eder. Erkeklere ve erkekliğe dair çarpıtılmış ve acı verici imgelere sahip olduğumuzda, çoğu zaman kendimizi her tür güç ve otoriteyle işlevsiz ilişkiler içinde buluruz. Bu, en çok ihtiyaç duyduğumuz anda gücümüzün azaldığı anlamına gelir. Tüm erkeklerde cisimleşmiş olan Yaratıcı'nın erkeksi enerjisini nasıl gördüğünüzün, tuttuğunuzun ve onunla ilgili olduğunuzun hemen ötesinde yatan muhteşem olasılıkları düşünmek için kendinizi açın.

FSEVDİĞİN YA DA SENİ SEVMEYİ REDDEDEN ADAMLARA SAHİP OL.

APRAYER OFFORJİNALLİK

Sevgili Tanrım:

Bugün, zihnimin, kalbimin ve erkeklerle olan tüm ilişkilerimin iyileşmesini ve yenilenmesini diliyorum ve kendimi buna açıyorum. Erkeklere karşı her zaman nazik ya da sevgi dolu olmadığımı itiraf ediyorum. Erkekler hakkında yargılarda bulunduğumu itiraf ediyorum. ve erkeklere karşı Erkeklerle olan ilişkilerime kaba, sevgisiz, yargılayıcı düşünce ve inançların bulaşmasına izin verdiğimi itiraf ediyorum. Bunun için soruyorum ve Senin affını kabul et, ben de kendimi affediyorum.

Bugün, tüm insanları senin oğulların ve kardeşlerim olarak kabul etmem için kalbimin ve zihnimin açılmasını istiyorum. Senden bende temiz bir kalp yaratmanı ve içimdeki doğru ruhu yenilemeni istiyorum ki tüm insanlarla ilahi ilişkim yeniden kurulsun.

Bağışlama ve aşkta ilerleme isteği istiyorum.

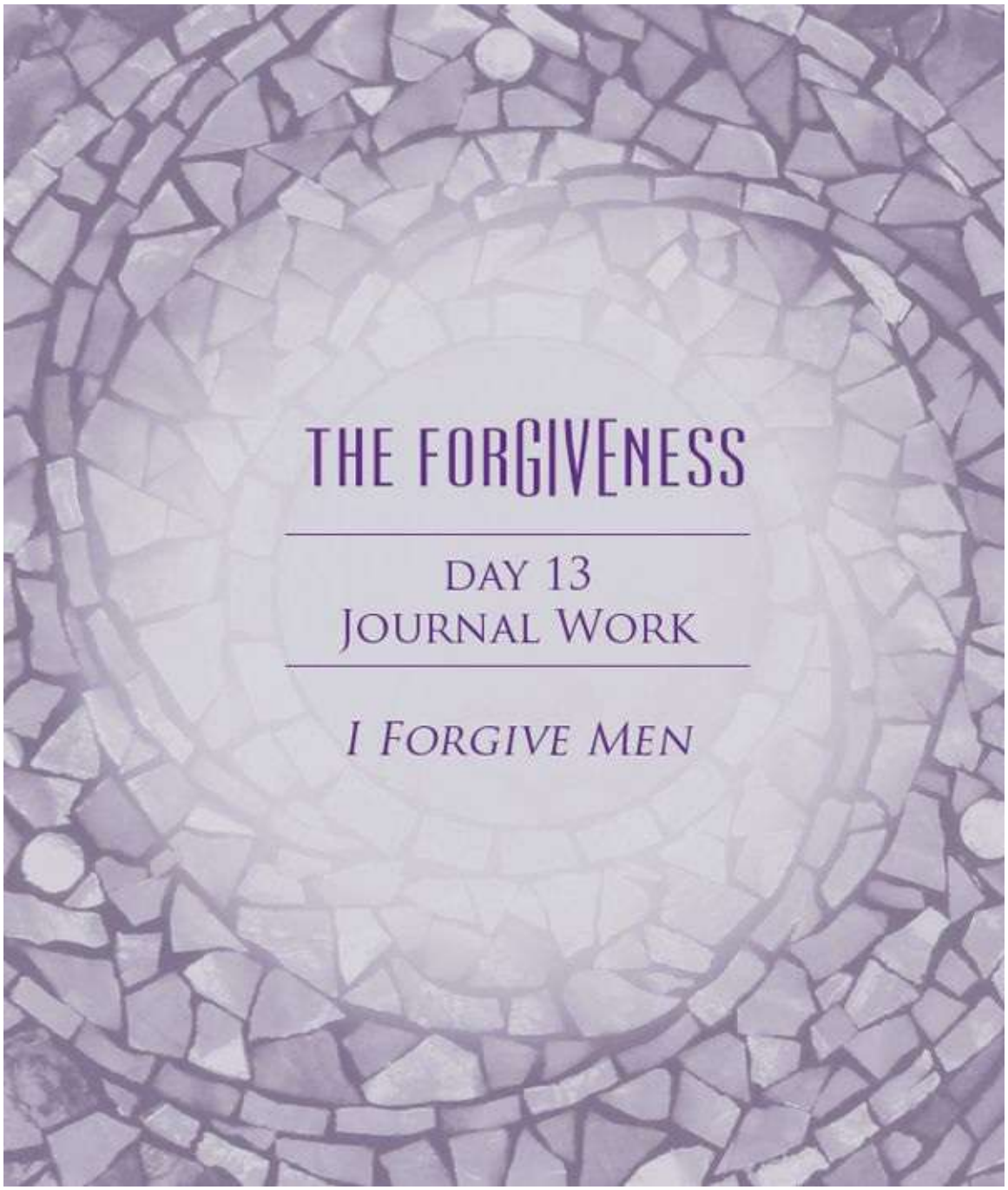
Silahlarımı bıraktım.

kalbimi açıyorum

Affediyorum.

Olmasına izin verdim!

Ve öyle!


THE FORGIVENESS
DAY 13
JOURNAL WORK
I FORGIVE MEN

- EĞERveya verMyMind İçinThinking–

ÖRNEK

Erkeklerin beni her zaman taciz edip hayal kırıklığına uğratacağını düşündüğüm için zihnimi affediyorum.

Erkeklerin öyle olduğunu düşündüğüm için aklımı bağışlıyorum.

Erkeklerin olmadığını düşündüğüm için aklımı affediyorum

Her zaman düşünen erkekler için aklımı affediyorum

Erkekleri asla düşünmediğim için aklımı affediyorum

- EĞERVEYA VERMKENDİNİZ İÇİNJKÜÇÜK–

ÖRNEK

Tüm erkekleri bencil ve sorumsuz olarak yargıladığım için kendimi affediyorum.

Erkekleri yargıladığım için kendimi affediyorum.

Erkekleri değil diye yargıladığım için kendimi affediyorum.

Erkekleri yargıladığım için kendimi affediyorum.

Erkekleri yargılamadıkları için yargıladığım için kendimi affediyorum.

– İNANDIĞIM İÇİN KENDİMİ AFFEDERİM –

ÖRNEK

Birlikte çalıştığım adamlara güvenmenin benim için güvenli olmadığına inandığım için kendimi affediyorum.

Erkeklerin yapması gerektiğine inandığım için kendimi affediyorum.

Erkeklerin yapmaması gerektiğine inandığım için kendimi affediyorum.

Erkeklere her zaman inandığım için kendimi affediyorum

Erkeklere asla inanmadığım için kendimi affediyorum.

- TUYGULAMASDENGE–

Temel İncelemeDokunma SırasıYönergeler.

1. Günün 12 Bağışlama Beyanının her birini yüksek sesle gözden geçirin. Bu, konunun üzerinde durmak istediğiniz belirli yönlerini belirlemenize yardımcı olacaktır.

2. Bugünün konusu hakkında sahip olduğunuz herhangi bir affetmezliğin yoğunluk derecesini 1'den 10'a kadar bir ölçekte derecelendirin. Sayıyı yazın.

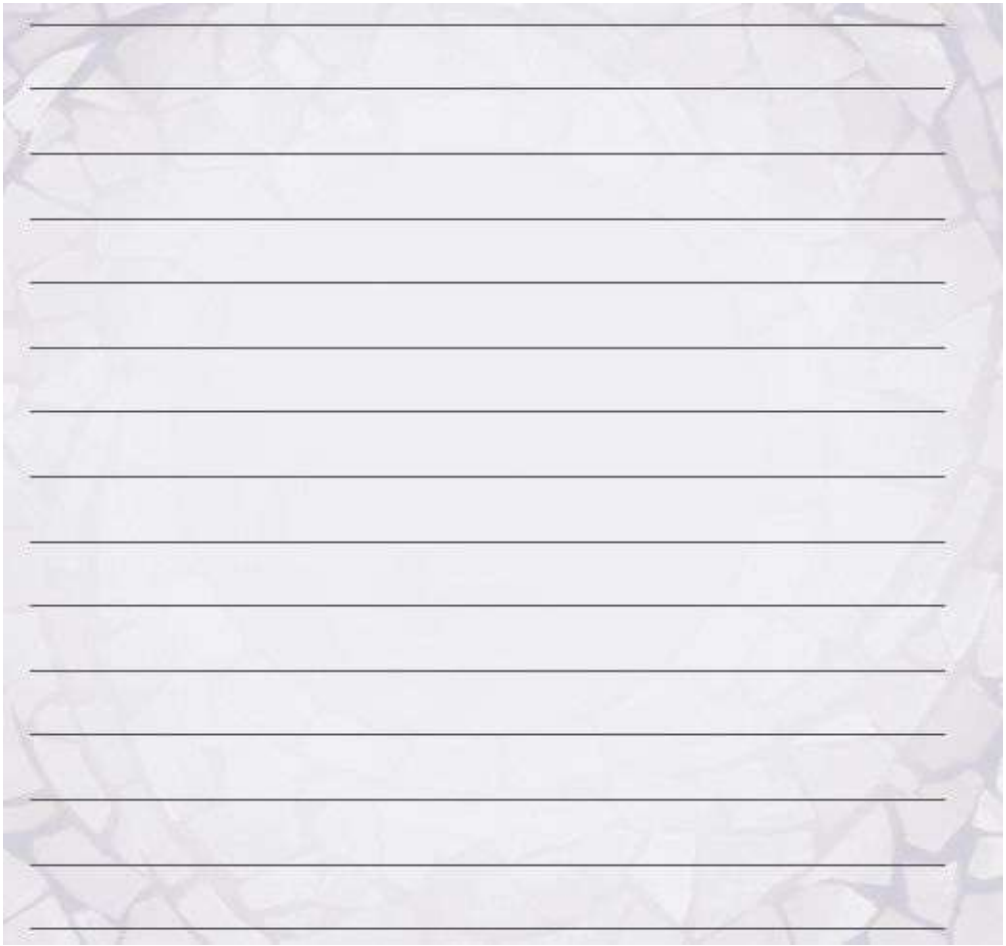
3. Tüm bilinçaltı direncini etkisiz hale getirin. Karate Kesme noktasına sürekli vururken bir Tersine Çevirme İfadesini 3 kez tekrarlayın.

4. Dokunacağınız konuya odaklanın. Karate Chop noktasına sürekli vururken bir Kurulum Bildirimini 3 kez tekrarlayın.

5. 12 Bağışlama Beyanındaki önemli ayrıntıları yüksek sesle tekrarlarken 10 meridyen noktasının her birine 7 kez dokunun. Bu süreç bonus Dokunma Komut Dosyalarında modellenebilir.

6. Bugünün konusu hakkında sahip olduğunuz herhangi bir affetmezliğin yoğunluk seviyesini yeniden kontrol edin. Numarayı yazın. Seviye 8 veya daha yüksekse, tüm diziyi tekrarlayın. Seviye 8'den azsa, Değiştirilmiş Kurulum İfadesine dokunun, ardından 0 yoğunluk seviyesine gelene kadar 12 Bağışlama İfadenizde 10 noktalı Vurma Dizisini gerçekleştirin.

- Retkiler–



Bir kez affedemezsin, affetmek günlük bir uygulamadır.

- SoniaRumzi

– 14. GÜN –

EĞERveya verMyPartner/Ex-Partner

Tanrı'nın barışını istiyorum. Tanrı'nın huzuru, istediğim her şey.

Tanrı'nın barışı benim tek hedefim; Tüm yaşamımın amacı, aradığım son, amacım, işlevim ve hayatım. Huzursuz bir zihin Tanrı'yı duyamaz. Herhangi bir huzursuzluk, düşündüğüm şeyin affedilebilir olduğunun göstergesidir.

Sadece yanlış fikirler zihnimi rahatsız eder, doğal huzuruma engel olur. Unutmama izin ver, gördüklerim tarafından değil, düşünceleri olan zihinler tarafından tehdit ediliyorum. algıladığım görüntüler.

- PİÇİN RAYER*ACBİZİM İÇİNDEMIRACLESWORKBOK*LBÖLÜM227

– Almasi Wilcots'tan Affetme Arkadaş Hikayesi –

MBağışlama dersi, 23 yıllık bir evliliği bırakmayı seçtiğimde geldi. İtiraf etmekten çok daha uzun yıllar boyunca, günlerim yılın karısı ve annesi olmak için mümkün olan her türlü çabayı göstererek geçecekti. Aşçı, temizlikçi, çamaşırcı, şoför, tamirci ve tabii ki çocuklar için birincil bakıcı olarak uzun saatler çalıştım. Her şey yolundaymış gibi davranırken içten içe ölüyormuşum gibi hissettim. Her şey için onu, koca-babayı suçladım! Geriye dönüp baktığımda, karşılanmamı uzatanın ben olduğumu anlıyorum. Evliliğin altı ayında ilişkim tamamlanmıştı ama kendimi kalmam gerektiğine ikna ettim çünkü onun ve benim hayalim tamamen farklı olsa da gerçekleştirmek istediğimiz bir hayalimiz vardı.

Sonra kendi kendime çocuklar için kalmam gerektiğini söyledim. Yol boyunca beş tane vardı. Kendi kendime, bir babaya ve sağlam bir aileye sahip olmanın sevgisine ve güvenliğine ihtiyaçları olduğunu söyledim. Gerçek şu ki, ona tüm gücümü verdiğim için çoğu zaman kendimi tükenmiş ve güçsüz hissediyordum. Ona seçme, değiştirme ve benim için doğru olanı yapma gücü verdim. Tüm seçimleri o yaptı ve bu beni çıldırttı. Benim için sürekli bir hayal kırıklığı kaynağı olan ailemizin ve mali durumumuzun yönüne o karar verdi. Çocuklar ve ailemizle ilgili çoğu şeye gelince, dikkate alınması gereken tek bir yol vardı - onun yolu! Nefes alamadığımı hissedene kadar her şeye uydum.

Ayrılacak gücü ve cesareti bulduğumda her şeyi ve herkesi terk ettim. Onu, çocukları, evi ve banka hesabını bıraktım. Sırtımda fazla olmayan bir şeyle ayrıldım. Sanırım kızgın olduğumu söyleyebilirsin ama bunu söylemenin en iyi yolu bu olurdu. Sadece nefes almak, yaşamak ve hayatım ve kendim için bazı seçimler yapmak istedim. Zamanımı geçirmek için yeni yollar bulmak istedim.

Tüm bunları çok kısa bir süre yaptıktan sonra yeniden yaşadığımı hissetmeye başladım. Hayatımda biraz özgürlüğüm ve kontrolüm varmış gibi hissetmeye başladım. Oğlum, yanılmışım! Günler ve haftalar geçtikçe kendimi hala ters giden şeylerin çoğu için onu suçlarken buldum. İşler istediğim gibi gitmeyince onu suçladım. Planlarım gerçekleşmeyince onu suçladım. sürmedi

onun hala hayatımın merkezi olduğunu anlamak için can atıyordum. Aslında, ne yaptığım ve nasıl yaptığım üzerinde hala büyük ölçüde kontrol sahibiydi. YARDIMA ihtiyacım vardı!

BENHER ŞEYDEN KOCA-BABA ONU SUÇLADI! GERİYE BAKINCA ANLIYORUM HOŞGELDİNİZİ UZATMIŞ MIYDIM.

Bağışlama denen şeyi duymuştum. Birkaç kişisel gelişim kitabında bundan bahsedildiğini görmüştüm. Bildiğim tek af, günah çıkarma için ayrılan türdendi: "Baba, günah işlediğim için beni affet." Bu durumda, yaptığımın affedilmesi gerektiğini göremiyordum. Sadece özgür olmak istedim. O yüzden affetmek yerine bir niyet belirledim. Hepsini bir atölyede öğrenmiştim. Yatak odasının duvarına niyetimi koydum ki, her sabah ve akşam onu göreyim ve söyleyeyim. Sevgiyi, huzuru, neşeyi, eğlenceyi ve her güzel şeyin bolluğunu yaşamak ve ifade etmek niyetimdi. Bağışlamanın tam da bu niyeti gerçekleştirmenin doğrudan yolu olduğunu bilmiyordum. "Affetmeyi bir deneyeyim" dedim.

Mantram "Her şeyi her şey için affediyorum" oldu. Ne olursa olsun, “Her şeyi, herkesi affediyorum!” Tek kelimeye bile inanmasam da söyledim... ilk başta. Sonra af beyanlarını yazdım. Ne zaman yazsam aklıma o gelirdi. Onu kaç kez affetmem gerekiyor?! O ve tüm enerjisi ne zaman zihnimin çatlaklarını boşaltacak? Cevap, zihnimin "İlişkinizden gelen iyiliği ve bunun sizi bugün bulunduğunuz yere nasıl hazırladığını görebildiğiniz zaman" yanıtını duyduğum gün geldi. *Vay!*

HONU KAÇ KEZ Affetmek ZORUNDA KALDIM?! O VE TÜM ENERJİSİ NE ZAMAN AKLININ ÇARUKLARINI BOŞALTMAYA GİDİYORUM?

Bunu düşündükçe ve kendi kederimi ve üzüntümü hissetmeme izin verdikçe, eski kocam hakkındaki düşüncelerim ve onunla ilgili deneyimim değişti. Bir gecede olmadı. Bunun yerine, yavaş, kademeli ve eksiksizdi. Her gün, onunla geçirdiğim süre boyunca minnettar olabileceğim bir şey düşündüm. Ona herhangi bir şey için itibar etmeme rağmen, bana öğrettiği tüm dersler ve sahip olduğum nimetler için onu gerçekten takdir etmeye başladım.

evliliğimiz sırasında alınan Bugün sadece onu sevdiğimi söylemekle kalmıyorum, onun için gerçekten en iyisinden başka bir şey istemiyorum. Onun kalbimde çok özel bir yeri var. Bağışlama anahtardı. Affetmek = Barış + Sevgi + Neşe. Ve biliyor musun? Hediyelerin en güzeli, eski sevgilimin bana gerçekten hiçbir şey yapmadığını fark etmekti. Tanrı her zaman kontroldeydi ve ben de öyleydim.

FORJİNALLİK= PEACE+ LOVE+ Joy.

DAİLYFORJİNALLİKPROCESSRKORUYUCULAR

hakkında daha ayrıntılı bir açıklama içinGünlük Bağışlama Süreci Yönergeleri,

1. En az 30 ila 60 dakika rahatsız edilmeyeceğiniz sessiz bir yer bulun.

2. En az 5 dakika zihninizi sakinleştirin veya şu şarkıyı dinleyin:*Durgunluk Meditasyonu.*

3. Bağışlanma Duasını bir kez sessiz, bir kez de yüksek sesle okuyun.

4. TaramaDuygusal TetikleyicilerListe.

5. Bağışlama Günlüğünüze (1-18. Günler) düşünmek, yargılamak ve inanmakla ilgili her günün konusu için 12 Bağışlama Beyanını yazın. Bağışlama Mektuplarınızı yazın (19–21. Günler).

6. Pro EFT™ Bağışlama Dokunma Dizilerinizi gerçekleştirin.

7. Affetme Günlüğü Düşünceleriniz aracılığıyla düşüncelerinizi ve duygularınızı bilinçli bir şekilde işleyin.

8. Şunu dinleyin*Şükran Meditasyonu*Bağışlama CD'sinde.

9. Günün pratiğini derin düşüncelere dalarak veya meditatif müzikle tamamlayın.

10. Bugün mutlaka kendiniz için iyi bir şeyler yapın!

EĞERveya verMkendİnİz İçİnJküçükMyPartner/Ex-Partner

Tgünümüzün affetme uygulaması, yaşadığımız tüm şikayetleri salıvermek ve iyileştirmekle ilgilidir. şimdiki veya geçmişteki bir yakın partnerimize karşı tutunmak. Sevdiklerimizle ilgili zorluk, bize kalp kırmamıza neden olacak kadar yaklaşabilen tek kişi olmalarıdır. Onlar aynı zamanda bize en güçlü dersleri vermek için hayatımıza girenlerdir. Ne yazık ki, kalp kırıklığında takılıp kalmak ve bunu yaparken dersleri kaçırmak normaldir.

WEŞİNİZDE/ESKİ ORTAĞINIZDA KENDİNİZİN HANGİ PARÇASINI GÖREBİLİRSİNİZ?

Bugünün pratiğinde ilerlerken, ne düşündüğünüz, hissettiğiniz ve inandığınız hakkında alçakça, kirli gerçeği söylemek için kendinize izin verin. Partnerinizde/eski partnerinizde hangi parçanızı görebilirsiniz? Ve içindekini bağışlamaya hazır mısın?*Aşk kendinden farklı olan her şeyi gündeme getirir.*Bu, birini ne kadar derinden severseniz, kendinizin o kadar sevgisiz yönlerinin ortaya çıkacağı anlamına gelir.

APRAYER OFFORJİNALLİK

Sevgili Tanrım:

Bir kez daha silahlarımı yere bıraktım. Bu sefer gerçekten ciddiyim. Bu sefer gerçekten kalbimi açıyorum. Bu sefer gerçekten acılarımı ve yargılarımı teslim ediyorum. Bu sefer, kendimin açığa çıkan tarafımı bilmek için soruyorum ve kendimi açıyorum.

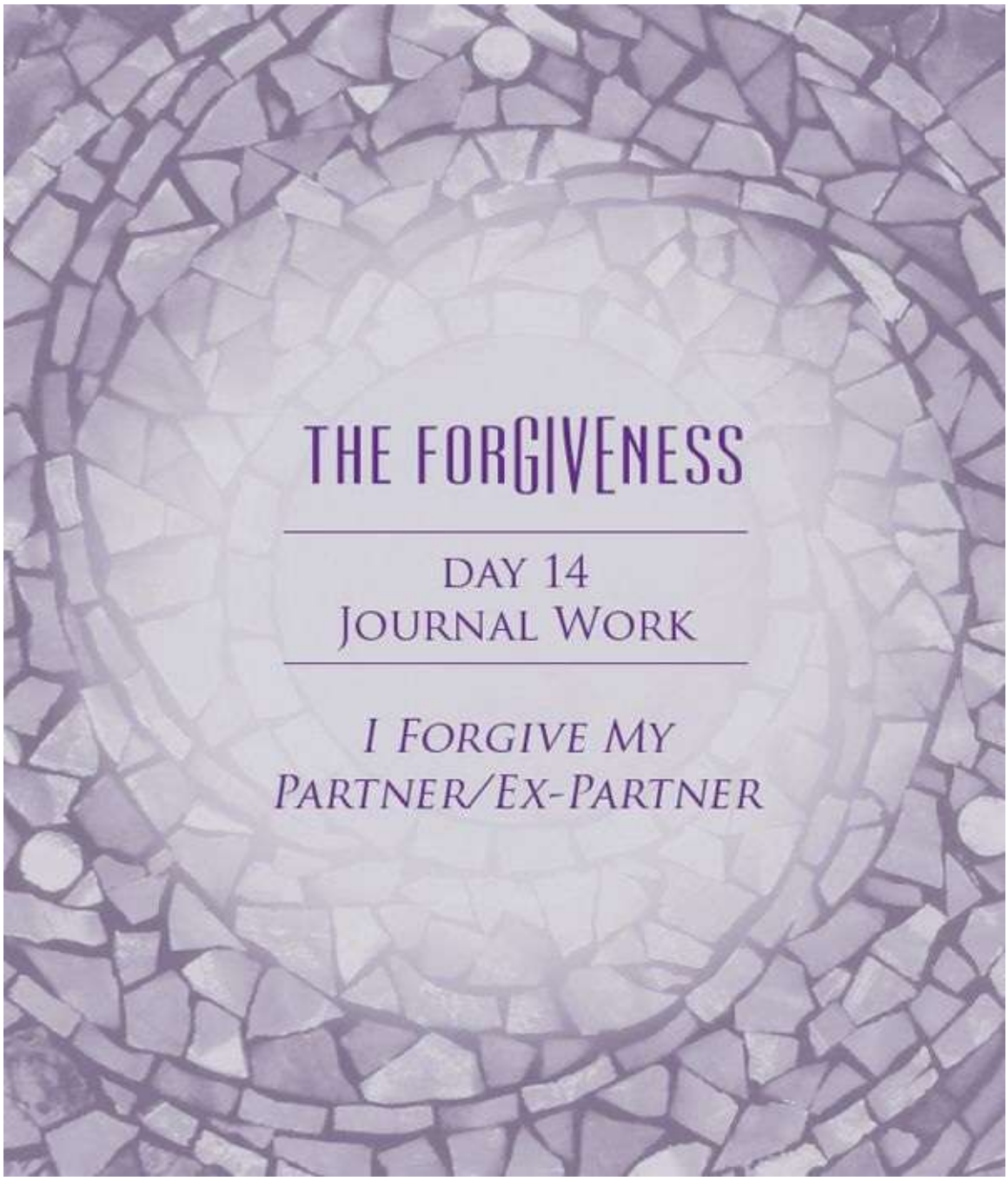
partnerimin/eski partnerimin davranışında. Bilmek ve görmek için soruyorum. Kabul etmek ve iyileştirmek için soruyorum. Bunu kendime bu kadar zorlaştırdığım için kendimi affediyorum ve

Çektiğim acıdan başkasını sorumlu tuttuğum için.

sende dinleniyorum

olmasına izin verdim.

Ve öyle.


THE FORGIVENESS
DAY 14
JOURNAL WORK
I FORGIVE MY
PARTNER/EX-PARTNER

- EĞERAKLINIZI KURTARINTHİNKING–

ÖRNEK

Karımın benim zamanıma veya enerjime değmeyeceğini düşündüğüm için kendimi affediyorum.

Düşündüğüm için aklımı affediyorum

dır-dir

Düşündüğüm için aklımı affediyorum

değil

Düşündüğüm için aklımı affediyorum

her zaman

Düşündüğüm için aklımı affediyorum

asla

- EĞERVEYA VERMKENDİNİZ İÇİNJKÜÇÜK–

ÖRNEK

Eski kocamı çocuklarımızla daha iyi bir ilişkimiz olmadığı için yargıladığım için kendimi affediyorum.

yargıladığım için kendimi affediyorum

için

yargıladığım için kendimi affediyorum

için değil

yargıladığım için kendimi affediyorum

hakkında

yargıladığım için kendimi affediyorum

meli

- EĞERVEYA VERMKENDİNİZ İÇİNBHATIRLAMAK–

ÖRNEK

Mutsuzluğumdan seçimlerimin değil, eski eşimin sorumlu olduğuna inandığım için kendimi affediyorum.

inandığım için kendimi affediyorum

meli

inandığım için kendimi affediyorum

yapmamalı

inandığım için kendimi affediyorum

sahip değil

inandığım için kendimi affediyorum

yapamamak

- TUYGULAMASDENGE–

Temel İncelemeDokunma SırasıYönergeler.

1. Günün 12 Bağışlama Beyanının her birini yüksek sesle gözden geçirin. Bu, konunun üzerinde durmak istediğiniz belirli yönlerini belirlemenize yardımcı olacaktır.

2. Bugünün konusu hakkında sahip olduğunuz herhangi bir affetmezliğin yoğunluk derecesini 1'den 10'a kadar bir ölçekte derecelendirin. Sayıyı yazın.

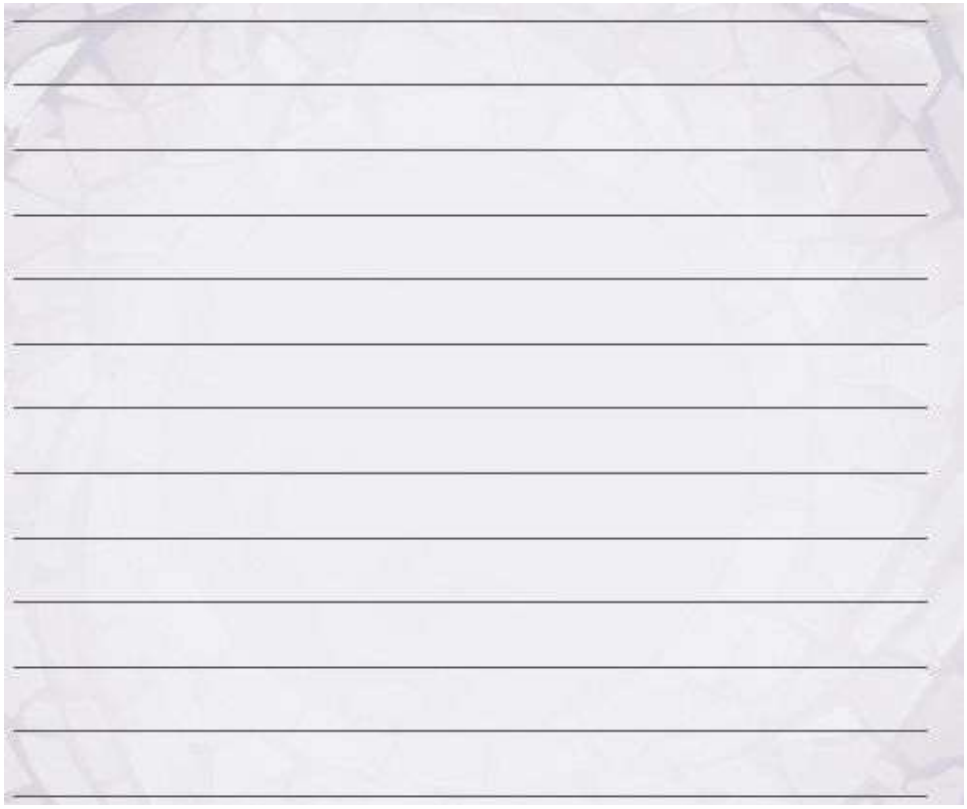
3. Tüm bilinçaltı direncini etkisiz hale getirin. Karate Kesme noktasına sürekli vururken bir Tersine Çevirme İfadesini 3 kez tekrarlayın.

4. Dokunacağınız konuya odaklanın. Karate Chop noktasına sürekli vururken bir Kurulum Bildirimini 3 kez tekrarlayın.

5. 12 Bağışlama Beyanındaki önemli ayrıntıları yüksek sesle tekrarlarken 10 meridyen noktasının her birine 7 kez dokunun. Bu süreç bonus Dokunma Komut Dosyalarında modellenebilir.

6. Bugünün konusu hakkında sahip olduğunuz herhangi bir affetmezliğin yoğunluk seviyesini yeniden kontrol edin. Numarayı yazın. Seviye 8 veya daha yüksekse, tüm diziyi tekrarlayın. Seviye 8'den azsa, Değiştirilmiş Kurulum İfadesine dokunun, ardından 0 yoğunluk seviyesine gelene kadar 12 Bağışlama İfadenizde 10 noktalı Vurma Dizisini gerçekleştirin.

- Retkiler–



Bağışlamayla, kurban kimliğiniz çözülür ve gerçek gücünüz, Mevcudiyetin gücü ortaya çıkar. Karanlığı suçlamak yerine, ışığı getiriyorsunuz.

—ECKHART TOLLE, *Bir Yeni Toprak: Uyanmak Yeni Bir Yaşam'ın Amacı*

– 15. GÜN –

EĞERVEYA VERMYBARKADAŞ/SISTER

Benimle bir olan kardeşlerime güveniyorum.

Benimle bir olan kardeşlerime yaptığım her şeyi kendime yapıyorum. Her şey kendime yaptığımı kardeşlerime de yapıyorum. Hiçbir parçanız bireysel, farklı, özel, ayrı değildir, Tek Ben'siniz. Yarattığın şeyin her yönüyle birleşmekten daha büyük huzur ne verebilir bana? bugün seçiyorum Sana âşık olan kardeşlerime güvenmek.

- PİÇİN RAYER*ACBİZİM İÇİNDEMIRACLESWORKBOK*LBÖLÜM181

– Rahip Beverly Saunders Biddle'dan Affetme Arkadaş Hikayesi –

Ö35 yıl—zor, karanlık yıllar, öfke ve küskünlük besliyordum babama ve kardeşime karşı Babam için, alkolizmi nedeniyle istikrarsız bir ev hayatı olarak hatırladığım şeye öfkelendim. Erkek kardeşim için bunun nedeni, hastalıkları ve nihai geçişleri sırasında ailem veya benim için müsait olmamasıydı. Hayatımdaki bu iki çok önemli adam için af teklif ettiğim bir şey değildi çünkü açıkçası bunu hak ettiklerini düşünmemiştim. Başka bir düşünce için Tanrıya şükür!

Çocukken, babamın içki içmesi yüzünden zamanın büyük bir bölümünde kendimi mahçup hissettim. Bir işte çalışmak onun için zor olduğu için çok taşındık. Ve sokakta sarhoş olduğu, beni alışverişe götürdüğü ve söz verdiği şeyleri asla almadığı veya tüm arkadaşlarımın önünde okuluma geldiği birçok örnek vardı. Bir yetişkin olarak bile, düğünümde beni koridorda zar zor yürüttüğünde aynı utancı hissettim. Bunlar kendi kalbimde ve zihnimde babama karşı bir silah olarak kullandığım çok acı dolu anılardı. Bu silahlar, onunla ve hayatımdaki diğer erkeklerle güzel olabilecek bir ilişkiyi benden çaldı.

MKARDEŞİN BENİM TAŞIYICI BABAMDI. BENONA GÜVENDİM.

Kardeşime her zaman A notu alan bir öğrenci, bir müzisyen ve bir sporcu olarak saygı duymuştum. Ben ergenlik çağındayken, annemle babam ayrıldı. Çok zor geçen ilk birkaç yıl, abim benim vekil babamdı. ona güvendim. Beni hizada tutması ve güvende hissetmem için ona güvenmiştim. Yaşlı annem ve babamın sağlığı bozulurken ve ikisi de öldüğünde, onların ve benim için orada olmayacağını hiç düşünmemiştim. Hatalıydım. Hiçbir yerde bulunamadı. İhanete uğramış, terk edilmiş hissettim ve kahramanımın tam bir pul olduğu ortaya çıktığı için hayal kırıklığına uğradım. En azından aklımdaydı. İhtiyacım olan kişi olmadığı ve hayatımda olmasını istediğim için onu asla affetmeyeceğime yemin ettim. Nasıl cüret eder!

PİNSANLAR HERHANGİ BİR ANDA ELLERİNDEKİLERLE ELİNDEN GELENİN EN İYİSİNİ YAPIYOR

Bugün, bana hayat veren ve onu nasıl yaşayacağımı öğretmek için elinden gelenin en iyisini yapan adama karşı öfkemi ve kendini beğenmişliğimi nasıl haklı çıkardığıma hayret ediyorum. Kendi kendime, ikisinin de bir baba ve bir ağabeyden beklentilerimi karşılamada sefil bir şekilde başarısız olduklarını söyledim. Elbette aklımda ve kalbimde her şey benimle ilgiliydi ve hissettiklerimi onlardan alamadım. Sonra evliliğim ve hayatımın diğer parçaları ve parçaları parçalandı. Kırık yerlerimden babamda ve erkek kardeşimde de aynı şeyi gördüm. Kendi karanlık duygumdan, hayatımda gerçekte oldukları ışığı gördüm. Aman Tanrım! Onları gerçekten 35 yılı aşkın bir süredir öfkeme rehin tutmuş muydum? Yaptığıma bahse girersin! Ve affetmenin, hepimizi serbest bırakacak kadar zeki ya da anlayışlı tek rehine müzakerecisi olduğunu biliyordum.

Bağışlama pratiği yapmak bakış açımı, hayatımı ve aile ilişkilerimin yaşamsal belirtilerini değiştirdi. Babamı ve erkek kardeşimi affetmeye başlayana kadar olayları onların bakış açısından göremedim. Hayatımdaki bu iki önemli adamı bana karşı suç olarak değerlendirdiğim için affetmek, kalbimi mümkün olduğunu asla bilmediğim şekillerde açtı. Affetmeye sözde bağlılık göstermeyi bırakıp bunu gerçekten uygulamaya koyduğumda, insanların herhangi bir anda sahip olduklarıyla ellerinden gelenin en iyisini yaptıklarını öğrendim.

Çok sevdiğim bu adamların ikisi de bu ülkeye hizmet etmiş ve bu süreçte kendilerinden bir parça parça kaybetmiş gazilerdi. Siyah bir adam olan babam, 2. Dünya Savaşı sırasında, kendi ülkesinde bazı kurumlara arka kapılardan girmeye zorlandığı bir dönemde görev yaptı. 23 yıl ülkesine hizmet ettikten sonra tekrar Kore Savaşı'nda görev yaptı, ancak eve döndü ve iş bulmakta büyük güçlük çekti. Erkek kardeşim Vietnam'da görev yaptı. Hakkında iki Oscar ödüllü filmin çekildiği bir savaştı. Gördüğü ve katlandığı dehşeti ancak akılcı düşünen herhangi bir insanı uçurumun kenarına itecek şekilde hayal edebiliyorum.

PKABUL ETMEK BENİM BAKIŞ AÇIMI, HAYATIMI VE HAYATIMIN BELİRTİLERİNİ DEĞİŞTİRDİ AİLE İLİŞKİLERİM.

Hayata onların gözünden bakabildiğimde, kendi bilincimde bir geçiş yapabildim. Ne olduğunu kabul etmeye istekli olana kadar değil

onları şefkatle bulabildiğim, tutabildiğim ve görebildiğim erkekler gibi yaşadılar ve birlikte yaşadılar. En büyük öğretmenlerimden biri olan şefkat, kendimi özgürleştirmem için onları gerçekten affetmeme izin verdi. Bana rehberlik eden yeni keşfedilmiş bir şefkat derinliği ve sevgi dolu bir kalple, bağışlamaya dalmak için sözde konuşmanın ötesine geçtim. Onları serbest bırakırken, onlar hakkında verdiğim yargılar için kendimi affedebilmem beni çok şaşırttı. Şimdi onları kalbimde sevgi dolu bir yerde tutuyorum ve onları her gün beni seven ve bana rehberlik eden atalarım olarak onurlandırıyorum.

FORGIVENESS, YETERİNCE AKILLI VEYA ANLAYIŞLI TEK REHİN MÜZAKERESİ OLDU

HEPİMİZİ ÖZGÜR.

DAİLYFORJİNALLİKPROCESSRKORUYUCULAR

hakkında daha ayrıntılı bir açıklama içinGünlük Bağışlama Süreci Yönergeleri,

1. En az 30 ila 60 dakika rahatsız edilmeyeceğiniz sessiz bir yer bulun.

2. En az 5 dakika zihninizi sakinleştirin veya şu şarkıyı dinleyin:*Durgunluk Meditasyonu.*

3. Bağışlanma Duasını bir kez sessiz, bir kez de yüksek sesle okuyun.

4. TaramaDuygusal TetikleyicilerListe.

5. Bağışlama Günlüğünüze (1-18. Günler) düşünmek, yargılamak ve inanmakla ilgili her günün konusu için 12 Bağışlama Beyanını yazın. Bağışlama Mektuplarınızı yazın (19–21. Günler).

6. Pro EFT™ Bağışlama Dokunma Dizilerinizi gerçekleştirin.

7. Affetme Günlüğü Düşünceleriniz aracılığıyla düşüncelerinizi ve duygularınızı bilinçli bir şekilde işleyin.

8. Şunu dinleyin*Şükran Meditasyonu*Bağışlama CD'sinde.

9. Günün pratiğini derin düşüncelere dalarak veya meditatif müzikle tamamlayın.

10. Bugün mutlaka kendiniz için iyi bir şeyler yapın!

FVEYA VERMKENDİNİZ İÇİNJKÜÇÜKMYBARKADAŞ/SIster

Tgünümüzün affetme pratiği, sahip olduğumuz yargıları ve kardeşlerimize bağlamış olabileceğimiz acılar. Pek çok kardeş ilişkisinde üç kötü unsur vardır: karşılaştırma, kıskançlık ve alay. Kardeşlerin birbirlerine söyledikleri ve yaptıkları genellikle derin yaralar açabilir ve yaralar bırakabilir. Öte yandan, kardeşlerin yaptıkları *Olumsuz*birbiriniz için söylemeniz ve yapmayı reddetmeniz genellikle daha derin yaralar açar ve derin yaralar bırakır.

BENBİRÇOK KARDEŞ İLİŞKİSİNDE ÜÇ KÖTÜ UNSUR VARDIR: KARŞILAŞTIRMA, KISKANÇLIK VE ALAY.

İster büyük, ister küçük, ister ortalarda olun, bir kardeşle yakın ilişkiden daha değerli ve destekleyici bir şey yoktur. Kardeşler arasındaki ilişkide bir bozulma olduğunda, ağrı ve işlev bozukluğu tüm aileyi etkileyebilir ve etkileyebilir. Bugünün bozuk kardeş ilişkilerini iyileştirme pratiği, arkadaşlıklarınızdaki benzer sorunları iyileştirmenize de yardımcı olabilir.

APRAYER OFFORJİNALLİK

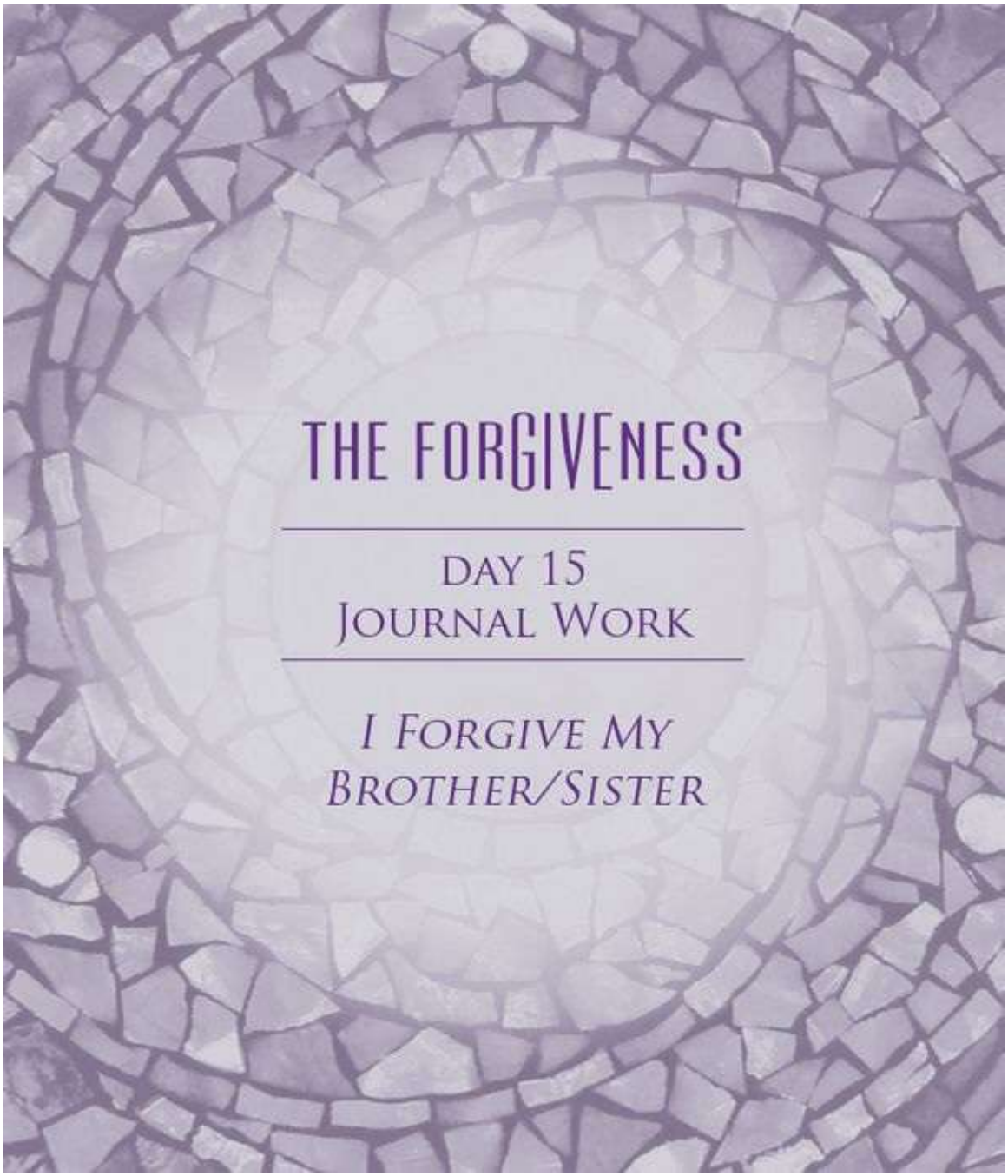
Sevgili Tanrım:

Fikrimi değiştirmeye hazırım. Bir fikir değişikliği yaşamaya razıyım. BEN
Kendimle ilgili algımı değiştirmeye istekliyim. Erkek kardeşim/kız kardeşimle ilgili algımı değiştirmeye istekliyim. Ne düşündüğümü ve neden düşündüğümü değiştirmeye istekliyim düşün. Ne söylediğimi ve nasıl söylediğimi değiştirmeye hazırım. Ben razıyım tavırlarımı, fikirlerimi, alışılmış tepkilerimi, sınırlı algılarımı, sessiz anlaşmaları, aile kalıplarını, kardeşimle/kız kardeşimle olan ilişkimde barışı ve uyumu yeniden tesis edecek düşündüğüm veya kalbimde tuttuğum her şeyi ve her şeyi değiştir. Şimdi bilinçli ve isteyerek Kutsal Ruhunuzdan rica ediyorum.
kardeşimle olan ilişkimi dönüştürmek için varlığımdaki her hücreyi, her dokuyu, her organı, her kası ve her canlı sistemi değiştirmeyi seviyorum. Şimdi bilinçli ve isteyerek Kutsal Ruh'tan her düşünceyi, her inancı, her programı, her beklentiyi, her motivasyonu iyileştirmesini istiyorum.
ve olumsuz, kaba veya sevgisiz olan veya olabilecek her davranış
erkek/kız kardeşimle olan ilişkim üzerindeki etkisi.

Sende dinleniyorum.

Olmasına izin verdim!

Ve öyle!


THE FORGIVENESS
DAY 15
JOURNAL WORK
I FORGIVE MY
BROTHER/SISTER

- EĞERveya verMyMind İçİnThİnkİng–

ÖRNEK

Kardeşimin nankör olduğunu düşündüğüm için aklımı affediyorum.

Erkek kardeşimin/kız kardeşimin olması gerektiğini düşündüğüm için zihnimi affediyorum.

Ağabeyimin/kız kardeşimin olmaması gerektiğini düşündüğüm için zihnimi affediyorum.

Ağabeyimin/kız kardeşimin öyle olduğunu düşündüğüm için kendimi affediyorum.

Ağabeyimin/kız kardeşimin olmadığını düşündüğüm için kendimi affediyorum.

- EĞERVEYA VERMKENDİNİZ İÇİNJKÜÇÜK–

ÖRNEK

Kız kardeşimi çocuklarını evde yalnız bıraktığı için yargıladığım için kendimi affediyorum.

Abimi/kardeşimi yargıladığım için kendimi affediyorum.

Olmadığı için erkek kardeşimi/kız kardeşimi yargıladığım için kendimi affediyorum.

Kardeşimi/kız kardeşimi yargıladığım için kendimi affediyorum.

Kardeşimi/kız kardeşimi yargıladığım için kendimi affediyorum.

- EĞERVEYA VERMKENDİNİZ İÇİNBHATIRLAMAK–

ÖRNEK

Amcamın bana kardeşim hakkında söylediği tüm dedikodulara inandığım için kendimi affediyorum.

inandığım için kendimi affediyorum

erkek kardeşim/kız kardeşim hakkında.

inandığım için kendimi affediyorum

erkek kardeşim/kız kardeşim hakkında.

inandığım için kendimi affediyorum

erkek kardeşim/kız kardeşim hakkında.

inandığım için kendimi affediyorum

erkek kardeşim/kız kardeşim hakkında.

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

- TUYGULAMASDENGE–

Temel İncelemeDokunma SırasıYönergeler.

1. Günün 12 Bağışlama Beyanının her birini yüksek sesle gözden geçirin. Bu, konunun üzerinde durmak istediğiniz belirli yönlerini belirlemenize yardımcı olacaktır.

2. Bugünün konusu hakkında sahip olduğunuz herhangi bir affetmezliğin yoğunluk derecesini 1'den 10'a kadar bir ölçekte derecelendirin. Sayıyı yazın.

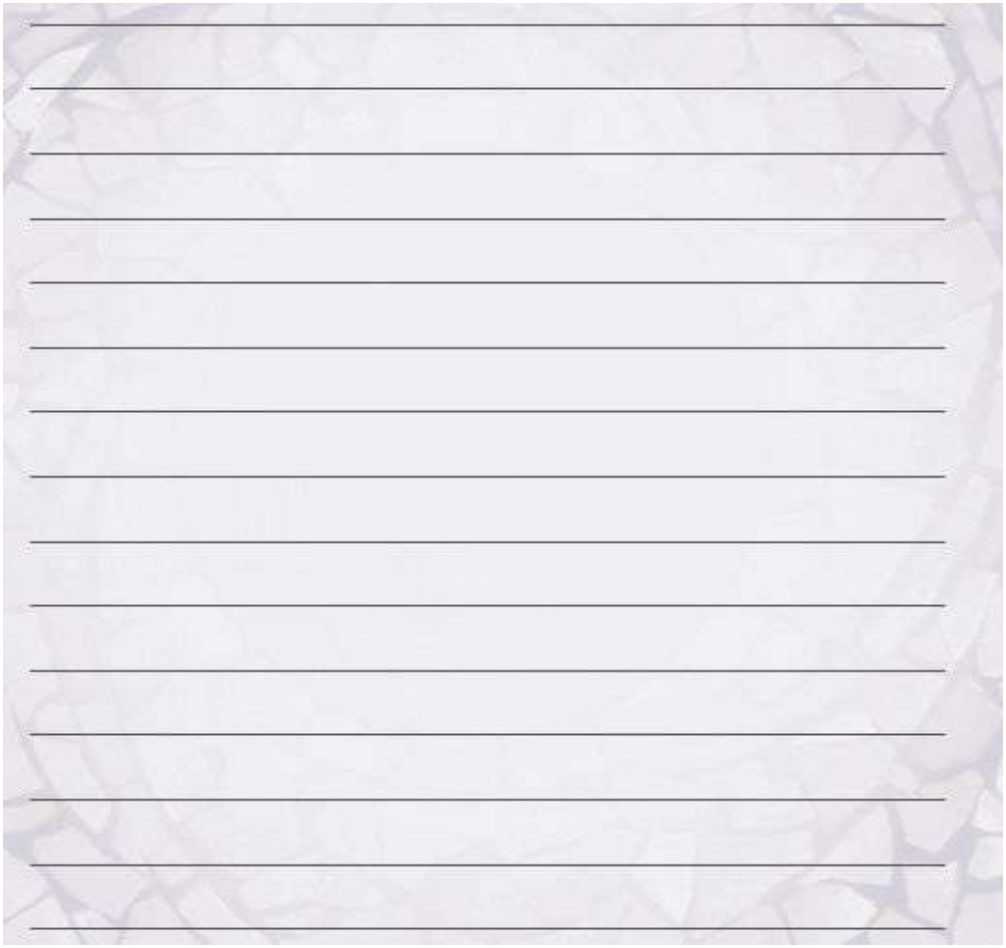
3. Tüm bilinçaltı direncini etkisiz hale getirin. Karate Kesme noktasına sürekli vururken bir Tersine Çevirme İfadesini 3 kez tekrarlayın.

4. Dokunacağınız konuya odaklanın. Karate Chop noktasına sürekli vururken bir Kurulum Bildirimini 3 kez tekrarlayın.

5. 12 Bağışlama Beyanındaki önemli ayrıntıları yüksek sesle tekrarlarken 10 meridyen noktasının her birine 7 kez dokunun. Bu süreç bonus Dokunma Komut Dosyalarında modellenebilir.

6. Bugünün konusu hakkında sahip olduğunuz herhangi bir affetmezliğin yoğunluk seviyesini yeniden kontrol edin. Numarayı yazın. Seviye 8 veya daha yüksekse, tüm diziyi tekrarlayın. Seviye 8'den azsa, Değiştirilmiş Kurulum İfadesine dokunun, ardından 0 yoğunluk seviyesine gelene kadar 12 Bağışlama İfadenizde 10 noktalı Vurma Dizisini gerçekleştirin.

- Retkiler–



Affetmek, göz yummak anlamına gelmez.

- Alan Lokos, *Psabir: To Art of Phuzurlu Living*

– 16. GÜN –

EĞERveya verMySaçık/Daughter

Ben Allah'ın emanetlerine emanetim.

Tanrı'nın armağanları benimdir, bana emanet edilmiştir. Allah'ın bana olan güveni sınırsızdır. Bana mutluluk ve sevgi vermekle, yeryüzünde Tanrı'nın iradesini yapmakla görevlendirildim. Sadece tarafından Tanrı'nın bana olan sevgisini paylaşarak, istediğim herkesi severek aldığımı anlıyorum. Tanrı'nın sevgisi.

- PİÇİN RAYER*AC BİZİM İÇİNDE MIRACLES WORKBOK* LBÖLÜM335

– Iyanla Vanzant'ın Bağışlama Hikayesi –

So benim küçük kızımdı, üçün sonuncusu. Her anne gibi düşündüm dünyanın en sevimli bebeğiydi. Aynı zamanda iyi bir bebekti. Gecenin çoğunda uyudu ve hiçbir zaman yemek konusunda telaşlı olmadı. Ağabeyi ve kız kardeşi emeklemesine ve erken kalkmasına yardım etti. İlk iki dişinin çıktığı gün yürümeye başladı. Yürümeye başlayan çocuk yılları kolaydı. Ergenliği temelde sorunsuz geçti. Sonra ergenlik yıllarına girdik ve kıyamet koptu.

Ne söylersem söyleyeyim, bu bir tartışmaya dönüştü. Açıkça meydan okuyan üç kişiden ilki oydu. Sanırım kardeşleri de söylediği ve yaptığı şeyler karşısında benim kadar şok olmuştu. Benim ayak izlerimi takip ederek 16 yaşında hamile kaldı.

Liseyi bitirmesine rağmen kızım üniversiteye gitmemeye karar verdi. Evden ayrıldı ve erkek arkadaşıyla yaşadı. Genelde bir sorunu olduğunda ondan haber alırdım. Bu, konuşmadığımız haftalar, bazen aylar olduğu anlamına geliyordu. Onun zihninde yanılmışım... her şey hakkında. Aklımda, o bir hayal kırıklığıydı. 30 yaşına geldiğinde, birimizin konumumuzdan çıkıp arayı düzeltmesi gerektiğini, yoksa birbirimizin hayatından çok daha fazlasını özleyeceğimizi fark ettim.

Teslim olması gereken her zaman annedir. Size söz veriyorum, elimden gelenin en iyisini yaptım. Hiçbirine sahip değildi. Fark ettiğimde başka bir eyalette yaşıyordum... Kız bebeğimi özlüyorum.

Pek çok ebeveyn gibi benim de çocuklarım için umutlarım, hayallerim ve dileklerim vardı. Onlar için çok şey istedim ve onlardan çok şey bekledim. Ayrıca takip edilmesi gerektiğini düşündüğüm birçok fikrim vardı. Benim yolum en iyi yoldu. Ne de olsa ben anneyim!

Kabul etmesi zor olsa da çocuklarımı çizdiğim çizgileri ne kadar iyi yürüdüklerine göre iyi/kötü, doğru/yanlış, saygılı/saygısız olarak yargıladım. Başarısız olmalarını engellemek için o kadar uğraştım ki başarılı olmaları için ihtiyaç duydukları şeyi veremedim. Bunlar yüzleşmem ve uğraşmam gereken gerçeklerdi. Çocuklarım hakkındaki görüşlerimi, yargılarımı ve eleştirilerimi incelemem gerekiyordu; kendimi affet; ve onlardan af dile. Daha da önemlisi, onlarda en iyiyi görmem gerekiyordu, hayır

kendileri için neyi seçtikleri önemlidir.

BENONLARI BAŞARISIZ OLMADAN TUTMAK İÇİN ÇOK ÇALIŞTIKBENONLARA NE VERMEDİLER BAŞARILI OLMALILAR.

En büyük ikisi uysal olmaktan öteydi. Aslında elimden gelenin en iyisini yaptığıma inanıyorlardı. Bana en çok benzeyen kız bebek çok daha zor zamanlar geçirdi. Şüpheliydi ve hala çok kızgındı. Hala benim katkımı istemedi. O kendi kendisinin kadınıydı, kendi varoluş tarzı ve yaşamak için kendi hayatı vardı. Bağışlamanın derinliklerine gittim. Daha fazla yargı buldum. Sonunda fark ettim ki kendimi ne kadar affedersem o kadar yakınlaştık; ve yaklaştıkça, daha fazla yargıyı affetmek zorunda kaldım. Bir anne ne yapmalı?

DAİLYFORJİNALLİKPROCESSRKORUYUCULAR

hakkında daha ayrıntılı bir açıklama içinGünlük Bağışlama Süreci Yönergeleri,

1. En az 30 ila 60 dakika rahatsız edilmeyeceğiniz sessiz bir yer bulun.

2. En az 5 dakika zihninizi sakinleştirin veya şu şarkıyı dinleyin:*Durgunluk Meditasyonu.*

3. Bağışlanma Duasını bir kez sessiz, bir kez de yüksek sesle okuyun.

4. TaramaDuygusal TetikleyicilerListe.

5. Bağışlama Günlüğünüze (1-18. Günler) düşünmek, yargılamak ve inanmakla ilgili her günün konusu için 12 Bağışlama Beyanını yazın. Bağışlama Mektuplarınızı yazın (19–21. Günler).

6. Pro EFT™ Bağışlama Dokunma Dizilerinizi gerçekleştirin.

7. Affetme Günlüğü Düşünceleriniz aracılığıyla düşüncelerinizi ve duygularınızı bilinçli bir şekilde işleyin.

8. Şunu dinleyin*Şükran Meditasyonu*Bağışlama CD'sinde.

9. Günün pratiğini derin düşüncelere dalarak veya meditatif müzikle tamamlayın.

10. Bugün mutlaka kendiniz için iyi bir şeyler yapın!

EĞERveya verMkendiniz içinJküçükMySaçık/Daughter

TGünümüzün affetme uygulaması, yargıları olan ebeveynler içindir ve yetişkin olsalar bile çocuklarıyla ilgili hayal kırıklıkları. Ebeveynlerin çocukları için, çocukların kendileri için kurdukları rüyalarla aynı olmayan rüyaları vardır. Çocukların hayatlarında kendi başlarına hareket etmeleri, ebeveynlerinin onlara yaptığından veya yapmalarını tavsiye ettiğinden farklı şeyler yapmaları, ilişkinin bozulmasına neden olabilir.

PKIRMIZILARIN ÇOCUKLARI İÇİN GENELLİKLE AYNI OLMAYAN HAYALLERİ VARDIR.
ÇOCUKLARIN KENDİLERİ İÇİN KURDUĞU HAYALLER.

Anne babalar, çocuklarının, özellikle de yetişkin çocuklarının kendi yollarında yürümek zorunda olmadıklarını unuturlar. Günümüz uygulamaları, ebeveynlere kendilerini ve çocuklarını işlev bozukluğuna mahkum edebilecek örf, adet, gelenek, kural ve düzenlemelerden kurtarma fırsatı sunmaktadır. Tam bir uygulama için çocuklarınızın her biri üzerinde çalışın. Tamamen dürüst olmaktan korkmayın!

APRAYER OFFORJİNALLİK

Kutsanmış ve İlahi Baba Tanrı, Kutsal ve Merhametli Tanrı Ana:

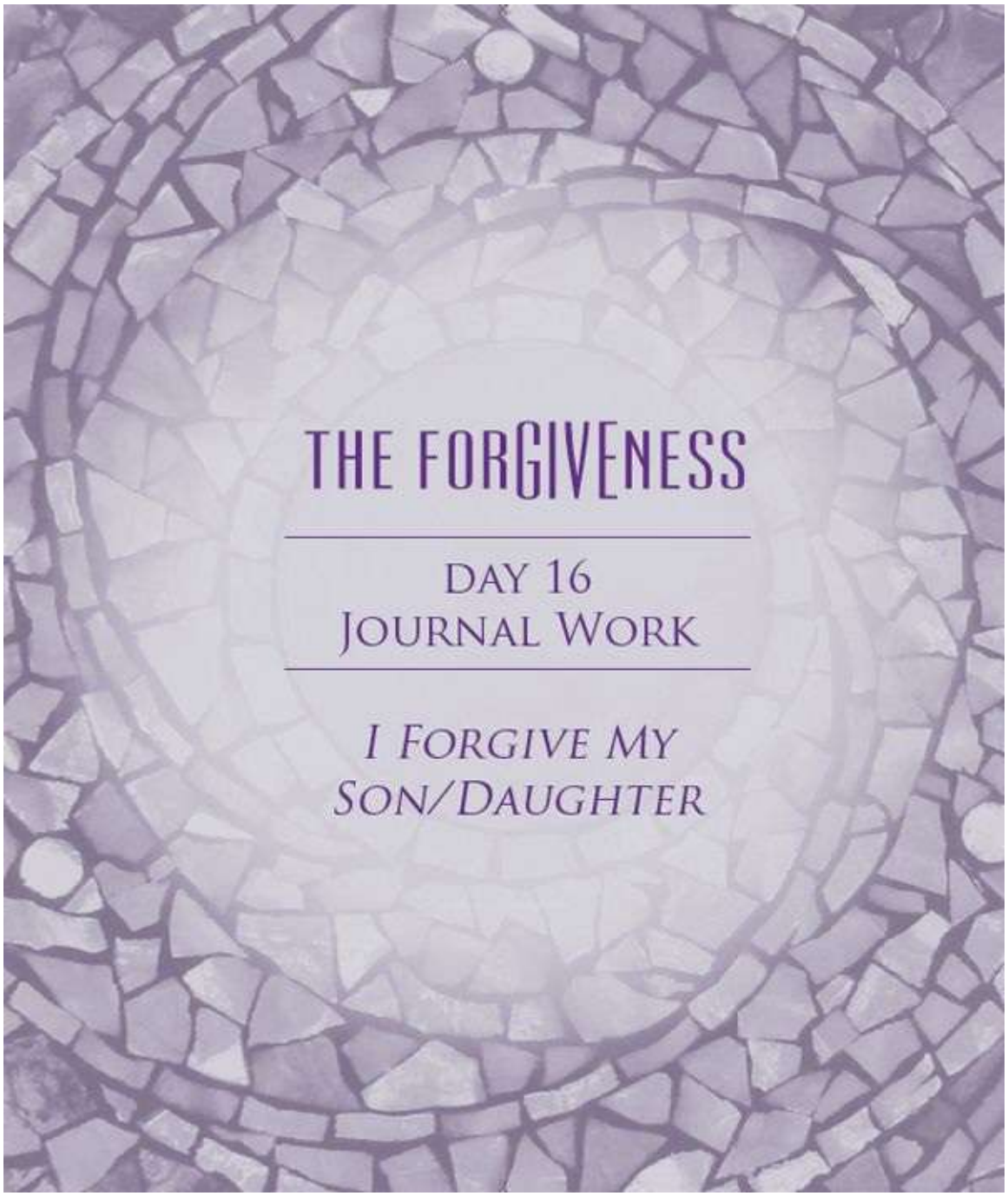
Ebeveyn olmanın görev ve sorumlulukları konusunda bana güvendiğiniz için teşekkür ederim. Teşekkür ederim oğlumun/kızımın hayatımda olduğu nimet için. Aramızda kopmaz bir sevgi bağı, yani hayat bağı kurduğunuz ve sürdürdüğünüz için teşekkür ederiz. sürdürmek, bütün ve kutsaldır. Bugün, oğlumun/kızımın zihnini kendisinde ve Sende olan tüm şüphelerden arındırmanı dilerim. Oğlumu/ kızımı iyi yüreklilikle kutsa. Vasiyetini onun kalbine yazmanı ve bizim mükemmel zamanlamamıza göre onu zihnine çağırmanı istiyorum. Oğluma/kızıma cesaret ve akıl vermeni istiyorum. Ona güç ver. Ona her zaman, her durumda ve her koşulda iyiyi ve doğruyu yapma arzusu verin. Tanrım, çocuğumu benden daha çok sevdiğin için teşekkür ederim Yapmak. Çocuğumu, çocuğumuzu her türlü incinmeden, zarardan ve zarardan koruduğunuz için teşekkür ederim. tehlike.

Onu senin ellerine emanet ediyorum.

Sende dinleniyorum.

Olmasına izin verdim!

Ve öyle!


THE FORGIVENESS
DAY 16
JOURNAL WORK
I FORGIVE MY
SON/DAUGHTER

– DÜŞÜNDÜĞÜM İÇİN ZİHNİMİ AFFETTİM –

ÖRNEK

Beklentilerimi karşılamadıkları için çocuklarımı bir şekilde yüzüstü bıraktığımı düşündüğüm için kendimi affediyorum.

Düşündüğüm için aklımı affediyorum

oğlum/kızım hakkında.

Düşündüğüm için aklımı affediyorum

oğlum/kızım hakkında.

Düşündüğüm için aklımı affediyorum

oğlum/kızım hakkında.

Düşündüğüm için aklımı affediyorum

oğlum/kızım hakkında.

- EĞERVEYA VERMKENDİNİZ İÇİNJKÜÇÜK–

ÖRNEK

Oğlumu/kızımı okulu bitirmediği ve sonu olmayan işlerde çalıştığı için yargıladığım için kendimi affediyorum.

Oğlumu/kızımı yargıladığım için kendimi affediyorum.

Olmadığı için oğlumu/kızımı yargıladığım için kendimi affediyorum.

Oğlumu/kızımı yargıladığım için kendimi affediyorum.

Oğlumu/kızımı yargıladığım için kendimi affediyorum çünkü

- EĞERVEYA VERMKENDİNİZ İÇİNBHATIRLAMAK–

ÖRNEK

Oğlumun/kızımın bir ebeveyn olarak beni küçük düşürdüğüne inandığım için kendimi affediyorum.

inandığım için kendimi affediyorum

oğlum/kızım hakkında.

inandığım için kendimi affediyorum

oğlum/kızım hakkında.

inandığım için kendimi affediyorum

oğlum/kızım hakkında.

inandığım için kendimi affediyorum

oğlum/kızım hakkında.

- TUYGULAMASDENGE–

Temel İncelemeDokunma SırasıYönergeler.

1. Günün 12 Bağışlama Beyanının her birini yüksek sesle gözden geçirin. Bu, konunun üzerinde durmak istediğiniz belirli yönlerini belirlemenize yardımcı olacaktır.

2. Bugünün konusu hakkında sahip olduğunuz herhangi bir affetmezliğin yoğunluk derecesini 1'den 10'a kadar bir ölçekte derecelendirin. Sayıyı yazın.

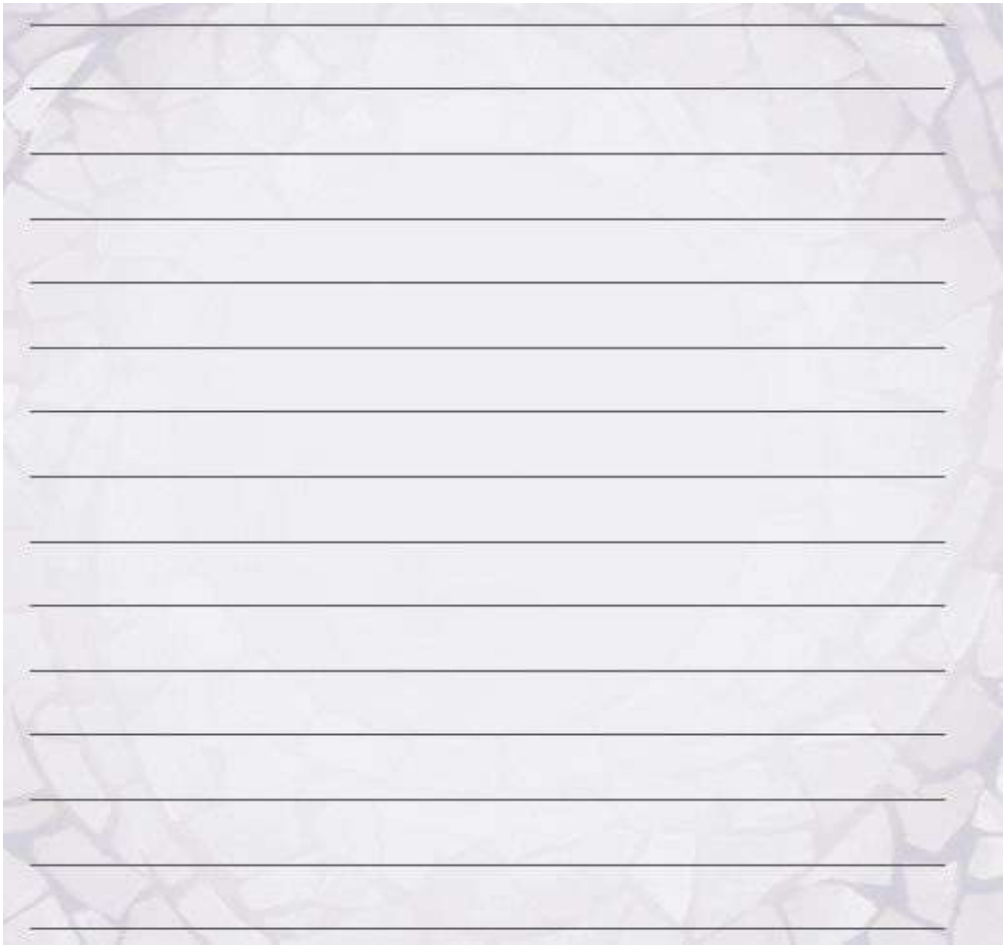
3. Tüm bilinçaltı direncini etkisiz hale getirin. Karate Kesme noktasına sürekli vururken bir Tersine Çevirme İfadesini 3 kez tekrarlayın.

4. Dokunacağınız konuya odaklanın. Karate Chop noktasına sürekli vururken bir Kurulum Bildirimini 3 kez tekrarlayın.

5. 12 Bağışlama Beyanındaki önemli ayrıntıları yüksek sesle tekrarlarken 10 meridyen noktasının her birine 7 kez dokunun. Bu süreç bonus Dokunma Komut Dosyalarında modellenebilir.

6. Bugünün konusu hakkında sahip olduğunuz herhangi bir affetmezliğin yoğunluk seviyesini yeniden kontrol edin. Numarayı yazın. Seviye 8 veya daha yüksekse, tüm diziyi tekrarlayın. Seviye 8'den azsa, Değiştirilmiş Kurulum İfadesine dokunun, ardından 0 yoğunluk seviyesine gelene kadar 12 Bağışlama İfadenizde 10 noktalı Vurma Dizisini gerçekleştirin.

- RETKİLER–



Affetmek, yeni bir başlangıç yapmak için size bir şans daha verildiğini söyler.

- DESMONDTUTU

– 17. GÜN –

EĞERveya verÖonlar

(FARKADAŞLAR VEYAFRENEMIES, FAMİLY, CÖ-WÖRNEKLER, BOSS'ler, ATANIŞMALAR VE eVENSTRANSFERLER)

Bugün sadece mucizeler sunuyorum, çünkü onların bana geri verilmesini isterim.

Tanrı'nın armağanı sevgidir. Aşk ancak kendini yaratabilir. Bugün sadece sevgi vermeyi seçiyorum
çünkü almak istediğim tek şey aşk.

- PİÇİN RAYER*ACBİZİM İÇİNDEMIRACLESWORKBOK*LBÖLÜM335

– Rahip Matthew Cartwright'ın Bağışlama Arkadaş Hikayesi –

BEN

Şimdi bil ki ben bakış açımı değiştirene kadar hayatımdaki hiçbir şey değişmeyecek hayatım ve kendim. Kendimi hayatımın çoğu için bir kurban olarak gördüm. Çocukluğumda eşcinsel olduğum için algılanan terk edilmişliğimin ve sosyal alaylarımın verdiği acı, uyuşturucu, alkol ve seksle dolu bir hayata yol açtı. Duygularımla uğraşmak yerine, "bana yaptıklarının" tüm acısından kaçmayı seçtim. Anlamsız bir hayatta çaresiz hissetmeme neden olan incinme, kızgınlık, korku ve acı dolu bir dünyaya hapsolmuştum. Beni derin bir uyuşturucu bağımlılığına ve HIV kaptığım bir dizi sağlıksız seçime sürükleyen bu çaresizlik ve yalnızlık duygusuydu.

Pozitif test ettiğimde, paramparça ve daha da kırılmış hissettim. Başımdan geçen onca şeyden sonra bu, sebepsiz yere suratıma vurulmak gibiydi. Bunun olmasına nasıl izin verebilirdim? Daha iyi biliyordum! Kendimi nasıl koruyacağımı biliyordum ama bilmiyordum. 1990'larda birkaç AIDS organizasyonunda gönüllüydüm. Bir zamanlar ölümcül olan bu hastalığın yaşamı değiştiren olasılıklarından kaçınmak için insanlara ne yapmaları ve yapmamaları gerektiği konusunda talimat vermiştim. Artık "onlardan biri"ydim. Artık herkesten daha iyi ya da daha az olduğumu iddia edemezdim. Hayatım için savaşmam gerekiyordu. Benim için bu, işi yapmak anlamına geliyordu - hayatımın yanı sıra zihnimi ve kalbimi temizlemek için derin, sıkı çalışma.

FORJİNALLİK TESLİM GEREKTİRİR.

Eşcinsel bir erkek olduğunda, insanlar seni yargılar. Başkalarının bana yönelttiği yargılardan daha güçlü olan, sahip olduğum ve başkalarına yönelttiğim kırgınlıklardı. Beni affetme pratiğine götüren, kendi kendime yarattığım acının derinliğiydi. Sadece kendime verdiğim acıdan değil, başkalarının üzerime geldiğini sandığım algılanan acıdan da iyileşmek istiyordum. Acaba insanlar kötü konuşmaları ve yargılarıyla çektikleri acının farkına varabildiler mi? Acaba fark ettim mi? Kafamın üzerinde asılı duran hayatı tehdit eden bir teşhisle, bunun önemli olmadığına karar verdim. Bağışlamanın tüm geçmişi temizleyeceğine inandım.

bana yeni bir hayat kirası veriyor. Bağışlama pratiğim derinleştikçe annemi, babamı ve bana zarar verdiğine inandığım herkesi affetme cesaretini buldum. Kendimi affetmediğimi ya da affedemeyeceğimi anlayana kadar kendimi daha iyi ve umutlu hissetmeye başladım.

BENİNSANLAR AĞIR KONUŞMALARIYLA NEDEN OLDUĞU ACIYI FARK ETTİLERSE VE KARARLAR?

Benim hakkımda verilen yargıların çoğunun kendim hakkında sahip olduğum yargılarla aynı olduğunu fark etmek benim için inanılmazdı. Aynı zamanda, başkaları hakkında, kurtulamadığım bu temel yargıya sahibim. Bu konuları iyi bir şekilde ele aldım. Sanki her şey yolundaymış ve artık canım yanmıyormuş gibi davranmak konusunda harikaydım. Utanç ve yanlışlığın, öfke ve küskünlüğün sesleri ve görüntüleri zihnimde dönerken, kendimi yenilmiş ve sevilmez hissettim. Sonunda kendimi yaralarımın herhangi bir bağışlama veya günlük egzersizi için çok güçlü olduğuna ikna ettim.

Hayal kırıklığına uğramış ve kızgın olsam da, affetmekten ve kendimden vazgeçmemeye kararlıydım. O zaman, herhangi bir gerçek affetme pratiği hakkında az bilinen bir sırrı keşfettim: affetmek, teslim olmayı gerektirir. Teslimiyet, zihni ve kalbi ilahi vahye açan bir zihin ve varlık halidir. Zihni değiştirmekten veya kalbi iyileştirmekten daha derin olan teslimiyet, hüsran ve öfkeyi yerinde tutan düşünceleri, duyguları ve enerjileri yok eder. Ne olursa olsun ya da olmasın, Tanrı'nın beni yine de seveceğine güvenerek Tanrı'ya teslim olana kadar bir değişiklik hissettim. Yanlış bir şey yaptığımı düşünmeyi bıraktım. Utancımdan şifa istedim. Yaptıklarım için af diledim ve birinin bana bir şey yaptığına inandığım için kendimi affettim. Teslim olmam beni yapmalıydın, yapabilirdin, ve willa ve beni kurban olmadığının farkına vardı. Hayatımız seçimlerden ibarettir. Teslim olmanın en büyük armağanı, Tanrı beni affettiğinde kendimi affetmemenin kibirli olduğunu anlamama yardım etmesiydi. Allah affettiği halde başkalarını affetmemek de zararlıdır.

BENALLAH BENİ AFFEDERKEN KENDİMİ affetmemem küstahlık.

Teslimiyet ve affetme, bir hata yaptığımda kendimi affetmemi çok daha kolaylaştırır. Artık başkalarını da çabuk affediyorum. Sağlığımın iyiye gittiğine dair her raporda, affetmenin iyileştirici gücünün farkına varıyorum. Tanrı'nın dolu dolu yaşamam için bana nasıl güç verdiğini görüyorum. HIV deneyimi, Tanrı ve dünya ile olan ilişkimi değiştirdi. Başkalarını ve kendimi yargılamama neden olan zihnimin hapishanesinden beni özgür kıldı.

STESLİM VE BAĞIŞLAMAK, KENDİMİ affetmemi çok daha kolay hale getiriyor.
HATA YAP. ARTIK BAŞKALARINI DA HIZLA AFFEDERİM.

DAİLYFORJİNALLİKPROCESSRKORUYUCULAR

hakkında daha ayrıntılı bir açıklama içinGünlük Bağışlama Süreci Yönergeleri,

1. En az 30 ila 60 dakika rahatsız edilmeyeceğiniz sessiz bir yer bulun.

2. En az 5 dakika zihninizi sakinleştirin veya şu şarkıyı dinleyin:*Durgunluk Meditasyonu.*

3. Bağışlanma Duasını bir kez sessiz, bir kez de yüksek sesle okuyun.

4. TaramaDuygusal TetikleyicilerListe.

5. Bağışlama Günlüğünüze (1-18. Günler) düşünmek, yargılamak ve inanmakla ilgili her günün konusu için 12 Bağışlama Beyanını yazın. Bağışlama Mektuplarınızı yazın (19–21. Günler).

6. Pro EFT™ Bağışlama Dokunma Dizilerinizi gerçekleştirin.

7. Affetme Günlüğü Düşünceleriniz aracılığıyla düşüncelerinizi ve duygularınızı bilinçli bir şekilde işleyin.

8. Şunu dinleyin*Şükran Meditasyonu*Bağışlama CD'sinde.

9. Günün pratiğini derin düşüncelere dalarak veya meditatif müzikle tamamlayın.

10. Bugün mutlaka kendiniz için iyi bir şeyler yapın!

EĞERVEYA VERMKENDİNİZ İÇİNJKÜÇÜKÖONLAR

(Arkadaşlar veya Çılgınlıklar, Aile, İş Arkadaşları, Patronlar, Tanıdıklar ve Hatta Yabancı insanlar)

T günümüzün affetme pratiği, gizli, söylenmemiş veya sık sık etkileşimde bulunduğunuz kişiler hakkında veya onlara karşı uzun süredir devam eden şikayetler. Bu, iş veya sosyal çevrenizdeki insanları ve hatta size zarar verdiğine, incittiğine, onurunu kırdığına veya saygısızlık ettiğine inandığınız geniş aile üyelerini içerir.

YNASIL KURTULACAĞINIZI BİLMEDİĞİNİZ VEYA ARKADAŞLARINIZI AFFETMENİZ GEREKECEK KENDİNE DOĞRUYU SÖYLEMEK İSTEMEDİĞİNİZ KİŞİLER.

Nasıl kurtulacağını bilmediğin arkadaşlarını ya da gerçeği söylemek istemediğin arkadaşlarını affetmen gerekecek. Bugün, çözülmemiş bir rahatsızlığınız olabilecek diğer herkese hitap edebilirsiniz. Yine, radikal biçimde dürüst olmak için kendinize izin verin; İsimleri adlandırın ve olayları hatırlayın. Bir liste yapın ve gerekirse her kişi üzerinde çalışmak için bir gün ayırın.

APRAYER OFFORJİNALLİK

Hayatımın ve Varlığımın değerli Lordu:

Bugün daha iyi bir ben olmak en derin ve en içten arzum. Bugün beni olmam için yarattığın şeyden ve kimden daha çok olmayı arzuluyorum. İçimdeki seni tamamlayan bir yaşam ve ilişkiler yaratmayı arzuluyorum. Bugün senin işini yapmak için kollarımı sıvadım. Kalbimin ve zihnimin Senin iradenle uyum sağlamasına izin veriyorum ve her ana, Seni onurlandıracak şekilde tüm olasılıkların ortaya çıkmasına izin vererek geliyorum. Bugün, tüm kişisel yargılarımı ve şikayetlerimi bırakıyorum ve güzelliği kucaklıyorum. ve her deneyimin iyiliği. Her şeyi farklı, daha sevgi dolu bir şekilde yapmak için kendime izin veriyorum. Yeni bir düşünme, var olma ve yaşama biçimine uyanmak için eski alışkanlıklarım ve kalıplarım üzerinde otorite ve hakimiyet kuruyorum. yaşamak. Geçmişteki her şeyi, insanları ve deneyimleri affediyorum. Daha iyi bir beni ortaya çıkardığın için sana şükranlarımı sunmak için her saat birkaç dakikamı ayırıyorum. Bugün.

silahlarımı bıraktım

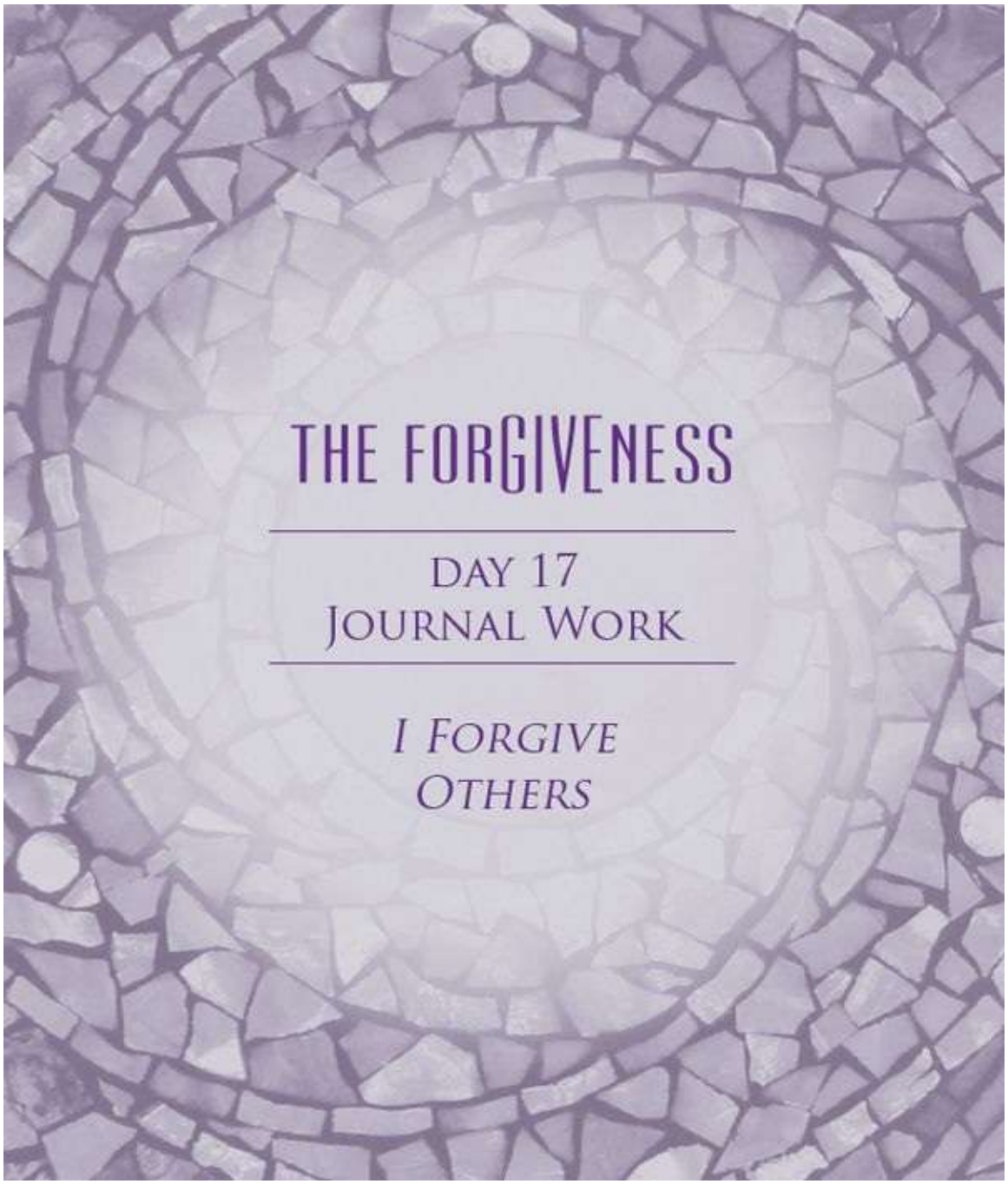
Bugün kalbimi barışa açıyorum.

Bugün sende dinleniyorum.

Olmasına izin verdim!

Ve öyle!

— Rahip Heather Mizell


THE FORGIVENESS
DAY 17
JOURNAL WORK
I FORGIVE
OTHERS

- EĞERveya verMyMind içinThinking–

ÖRNEK

İnsanların benim hakkımda ne düşündükleri üzerinde kontrol sahibi olduğumu düşündüğüm için zihnimi affediyorum.

Bunu düşündüğüm için aklımı affediyorum

meli

Bunu düşündüğüm için aklımı affediyorum

yapmamalı

Bunu düşündüğüm için aklımı affediyorum

mecburdur

Olanlardan sorumlu olduğumu düşündüğüm için zihnimi bağışlıyorum.

ile ilgili

- EĞERVEYA VERMKENDİNİZ İÇİNJKÜÇÜK–

ÖRNEK

İnançlarımı eleştiren ve alay eden iş arkadaşlarımı yargıladığım için kendimi affediyorum.

yargıladığım için kendimi affediyorum

gibi

yargıladığım için kendimi affediyorum

gibi

yargıladığım için kendimi affediyorum

gibi

yargıladığım için kendimi affediyorum

gibi

- EĞERVEYA VERMKENDİNİZ İÇİNBHATIRLAMAK–

ÖRNEK

Günaydın demediğim için patronumun saygısızlık yaptığına inandığım için kendimi affediyorum.

inandığım için kendimi affediyorum

hakkında

inanmadığım için kendimi affediyorum

hakkında

Başkalarına inandığım için kendimi affediyorum.

Başkalarına inanmadığım için kendimi affediyorum.

- TUYGULAMASDENGE–

Temel İncelemeDokunma SırasıYönergeler.

1. Günün 12 Bağışlama Beyanının her birini yüksek sesle gözden geçirin. Bu, konunun üzerinde durmak istediğiniz belirli yönlerini belirlemenize yardımcı olacaktır.

2. Bugünün konusu hakkında sahip olduğunuz herhangi bir affetmezliğin yoğunluk derecesini 1'den 10'a kadar bir ölçekte derecelendirin. Sayıyı yazın.

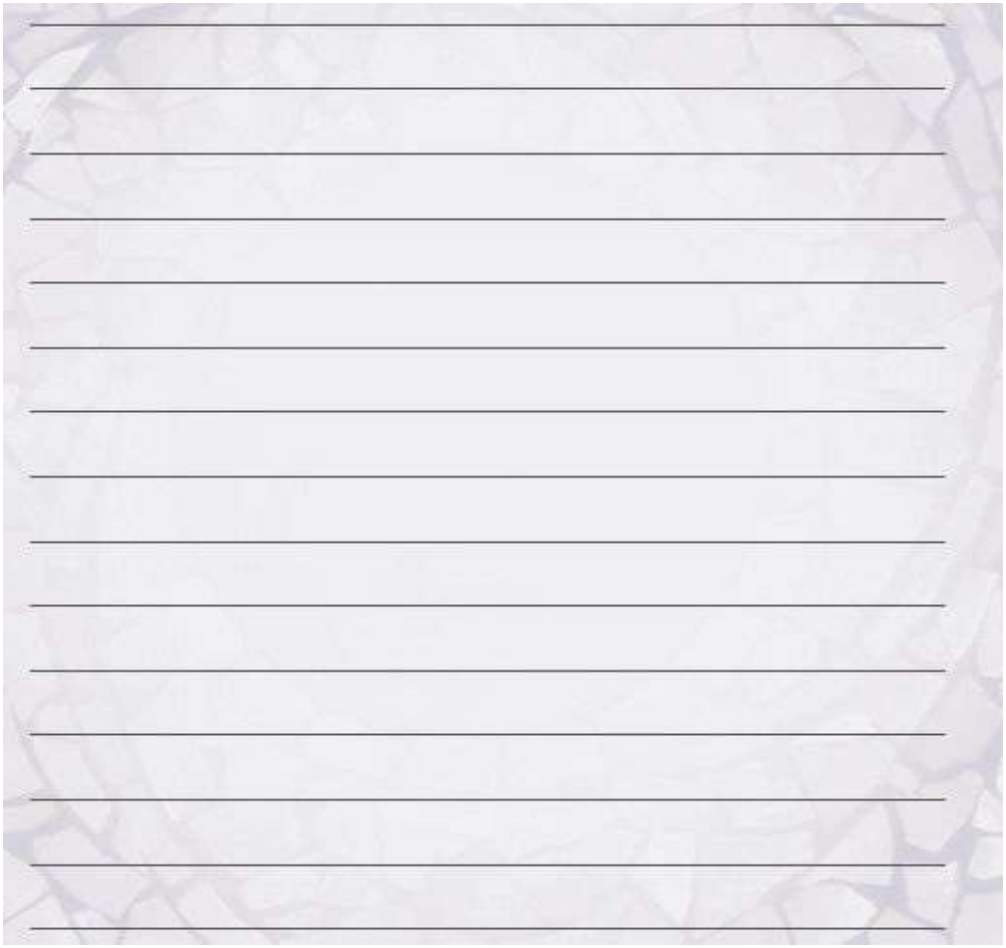
3. Tüm bilinçaltı direncini etkisiz hale getirin. Karate Kesme noktasına sürekli vururken bir Tersine Çevirme İfadesini 3 kez tekrarlayın.

4. Dokunacağınız konuya odaklanın. Karate Chop noktasına sürekli vururken bir Kurulum Bildirimini 3 kez tekrarlayın.

5. 12 Bağışlama Beyanındaki önemli ayrıntıları yüksek sesle tekrarlarken 10 meridyen noktasının her birine 7 kez dokunun. Bu süreç bonus Dokunma Komut Dosyalarında modellenebilir.

6. Bugünün konusu hakkında sahip olduğunuz herhangi bir affetmezliğin yoğunluk seviyesini yeniden kontrol edin. Numarayı yazın. Seviye 8 veya daha yüksekse, tüm diziyi tekrarlayın. Seviye 8'den azsa, Değiştirilmiş Kurulum İfadesine dokunun, ardından 0 yoğunluk seviyesine gelene kadar 12 Bağışlama İfadenizde 10 noktalı Vurma Dizisini gerçekleştirin.

- Retkiler–



İnsan sevdiği kadar affeder.

- Francois deLaRochefoucauld

– 18. GÜN –

EĞERVEYA VERTOWORLD

Bu kutsal anı Sana verirdim.

Sorumlu siz olun. Çünkü seni takip edeceğim. Şimdi seni hatırlamak için zihnimi eğitiyorum, olduğunu düşündüğüm her şeyi affetmek. Bu benim sorumluluğum, düşündüğüm düşünceleri seçmek. Ve bana yardımcı olacak bir söze ihtiyacım olursa, onu bana vereceksin. Bir düşünceye ihtiyacım olursa, bunu da vereceksin. Ve eğer sükunete ve sükûnete ihtiyacım olursa, açık fikirli, bunlar Senden alacağım hediyeler.

- PİÇİN RAYER*ACBİZİM İÇİNDEMIRACLESWORKBOK*LBÖLÜM363

– Iyanla Vanzant'ın Bağışlama Hikayesi –

BEN sosyal medyada geziniyor, insanların ne yaptığını yakalamaya çalışıyordu. dünyada olup bitenler hakkında düşünüyor ve hissediyorlardı. Gerçekten sıcak birkaç konu vardı ve insanlar düşünceleri, duyguları ve konumları konusunda hararetli görünüyordu. Bu kadar çok insanın aynı şey hakkında söyleyecek bu kadar çok şeyi olmasına rağmen asla ortak bir zemin bulamamaları benim için inanılmazdı. Sonra anlamsızlığa, isim takmaya ve bana tam bir saygısızlık gibi gelen şeye çarptım.*Dünyada ne var? Bu insanlar akıllarını mı kaçırdılar?*

Dünya, içindeki insanlar ve onların yaşam tarzları hakkında benim zevkime veya beğenime gelmeyen pek çok şey var. Yine de, her şeyin hızla değiştiğinin farkında olarak, insanların seçme haklarına saygı duyuyorum. Benim ve belki de birçok kişinin sorunu, diğer insanları ve onların temel insan haklarını aşağılamadan hoşnutsuzluğumuzu nasıl giderebileceğimizdir. Deneyimlerimizi nasıl paylaşır, sesimizi duyurur, farklılıklarımızı onurlu ve saygılı bir şekilde keşfederiz? Sanırım her şey şuna bağlı:*Hepimizi etkileyen şeylerde verimli bir değişiklik yaratmak için birbirimizi yargılamayı nasıl bırakabiliriz?*Birinde veya biri hakkında bulduğumuz her yanlış bir yargıdır. Yargıladığımızda, enerjiye başvururuz.*karşıtlık*bu çoğu zaman bizi saldırmaya yönlendirir. Karşıtlık iş başındayken, saldırı nadiren fizikseldir. Psikolojik veya entelektüeldir. Bu duygusal. Sanki yaptığımız veya söylediğimiz şeyin acısı başkalarını bizim inanç biçimimize sokacakmış gibi, yargılamak sert ve acımasızdır ve incitmek içindir. Başkalarının görüşüne, pozisyonuna, davranışına veya durumuna karşı olsak da, saldırı her zaman bir yanlışlık yargısına dayanır.

Diğer insanları neyin motive ettiğini asla gerçekten bilemeyeceğimiz için, bildiklerine dayanarak onların görüşlerinin, düşüncelerinin ve davranışlarının geçerli olmadığını kesin olarak bilmek zordur. Tarih, deneyim ve maruz kalma insanları şekillendirir ve insanlar içinde yaşadığımız dünyayı yaratır.

Dünyamız, kolektif bir çevrede yaşayan bireyler olarak kim olduğumuzdan dolayı böyledir. Ölüm cezası, moda trendleri, eşcinsel evlilikler, dini bağlar veya barlarda sigara içmek olsun, birilerinin veya birçok kişinin düşündüğü, hissettiği ve desteklediği gerçeğini yaşıyoruz.

BENÖNEMLİ OLAN NEYE BAKTIĞINIZ DEĞİLDİR. BENGÖRDÜĞÜNÜZ ŞEY.

Büyük yazar Henry David Thoreau şöyle yazdı: “Önemli olan neye baktığın değil. Ne görüyorsan odur.” Eğer dünya, içindeki insanların bir resmiyse, dürüst bir bakış, şeylere ve insanlara verdiğimiz tepkilerin bize gördüklerimizden çok kendimiz hakkında daha fazla bilgi verdiğini ortaya çıkarabilir. Belki de dünyada gerçekten bir değişiklik görmek ve ortak, kutsal bir buluşma yeri bulmak istiyorsak, karşı-olmaktansa affetme pratiği yapabiliriz.

DAİLYFORJİNALLİKPROCESSRKORUYUCULAR

hakkında daha ayrıntılı bir açıklama içinGünlük Bağışlama Süreci Yönergeleri,

1. En az 30 ila 60 dakika rahatsız edilmeyeceğiniz sessiz bir yer bulun.

2. En az 5 dakika zihninizi sakinleştirin veya şu şarkıyı dinleyin:*Durgunluk Meditasyonu.*

3. Bağışlanma Duasını bir kez sessiz, bir kez de yüksek sesle okuyun.

4. TaramaDuygusal TetikleyicilerListe.

5. Bağışlama Günlüğünüze (1-18. Günler) düşünmek, yargılamak ve inanmakla ilgili her günün konusu için 12 Bağışlama Beyanını yazın. Bağışlama Mektuplarınızı yazın (19–21. Günler).

6. Pro EFT™ Bağışlama Dokunma Dizilerinizi gerçekleştirin.

7. Affetme Günlüğü Düşünceleriniz aracılığıyla düşüncelerinizi ve duygularınızı bilinçli bir şekilde işleyin.

8. Şunu dinleyin*Şükran Meditasyonu*Bağışlama CD'sinde.

9. Günün pratiğini derin düşüncelere dalarak veya meditatif müzikle tamamlayın.

10. Bugün mutlaka kendiniz için iyi bir şeyler yapın!

EĞERveya verMkendiniz içinJuğurlamakWorld

T günümüzün affetme pratiği şikayetlerimizi, hayal kırıklıklarımızı, Eleştiriler ve genel olarak dünya ile ilgili kızgınlıklar. Buna hükümet, sosyal sistemler, dini kuruluşlar, belirli liderler ve genel olarak halkı ve belki de özel olarak sizi etkileyen değişen politikalar dahildir. Evcil hayvanımızın toplumla ilgili huysuzluklarının ve eleştirilerinin yaşamlarımızı nasıl etkilediğini fark etmesek de, bilinçte tutulan herhangi bir rahatsızlığın affedilmesi gerekir.

Unutmayın, tüm düşünceler enerjidir. Tüm enerji yaratır. Düşündüğümüz her şeyin bir etkisi olacaktır. Belirli insanları ve kişisel deneyimleri yargıladığımız için kendimizi affetmemiz gerektiği gibi, dünyamız hakkında bastırılmış enerjiyi, üzüntüleri ve sessiz şikayetleri de serbest bırakabiliriz ve bırakmalıyız. Zihnimizde veya kalbimizde tuttuğumuz her türlü zehirli enerjiyi serbest bırakmak, bizi daha pozitif enerjiye ve deneyimlere açar. Zararsız yargı yoktur. Herhangi biri veya herhangi bir şey hakkında bir yargınız veya sınırlayıcı bir inancınız varsa, affetmeniz gerekir. Bugünün pratiği, söyleyemediğiniz, söylemekten korktuğunuz veya belki de kimsenin duymayı umursamadığını düşündüğünüz şeyi söyleme fırsatı sunuyor.

APRAYER OFFORJİNALLİK

Sevgili Tanrım:

Bugün, gördüğüm âlemdeki varlığına aklımı, kalbimi, gözlerimi ve kulaklarımı açmanı istemek için Sana geliyorum. Bugün sadece seninle düşündüğüm düşünceleri düşünmeyi ve seni her insanda ve koşulda görmeyi istiyorum. Hayatımı etkileyebilecek insanlara ve durumlara karşı düşündüğüm şekilde eleştirdiğimi itiraf ediyorum.

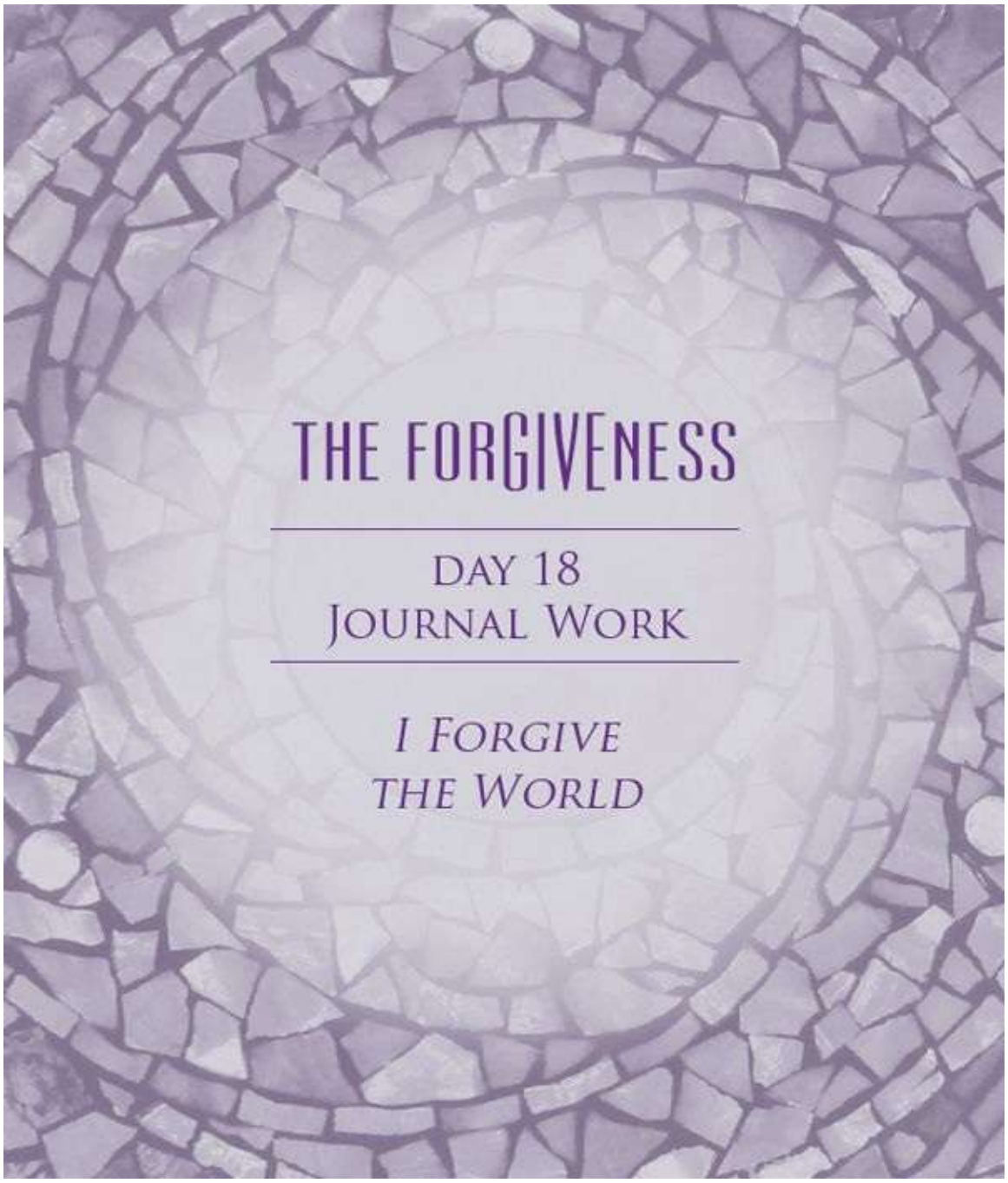
her zaman anlamıyorum. Aynı fikirde olmadığım insanlar ve kabul etmediğim şeyler hakkında yargılara sahip olduğumu itiraf ediyorum. Bazı durumlarda, belirli koşullar altında, eleştirdiğimi, küçük düşürdüğümü, ve inandığım şeyi yansıtmadıklarında insanları, fikirlerini ve inançlarını küçümsemek. Diğer insanları inandıkları şey hakkında yanlış yargılarken, inandığım şey hakkında haklı olmak için savaştım. uğraştığımı itiraf ediyorum karşıtlığın enerjisi, barındırılan üzüntüler ve aklımdaki bir konumu haklı çıkarmanın bir yolu olarak kaba, sevgisiz ve bazı durumlarda saldırgan olan eleştiriler dile getirdi. Bugün, başkalarını affettiğim gibi her şey için affedilmeyi istiyorum. Bugün ben dünyayı ve tüm insanları sevgi, kabul ve barış.

Bugün bütün silahlarımı bıraktım.

Bugün sende dinleniyorum.

Olmasına izin verdim!

Ve öyle!


THE FORGIVENESS
DAY 18
JOURNAL WORK
I FORGIVE
THE WORLD

- EĞERveya verMyMind içinThinking–

ÖRNEK

Tüm politikacıların kendilerini seçen insanlara hizmet etmeyen sahtekarlar olduğunu düşündüğüm için kendimi affediyorum.

Düşündüğüm için aklımı affediyorum

hakkında

Düşündüğüm için aklımı affediyorum

hakkında

Düşündüğüm için aklımı affediyorum

hakkında

Düşündüğüm için aklımı affediyorum

hakkında

- EĞERVEYA VERMYMIND İÇİNJKÜÇÜK–

ÖRNEK

Asla yakalayamadığı teröristler için dünyayı yargıladığım için kendimi affediyorum.

dünyayı yargıladığım için kendimi affediyorum

Dünyayı yargıladığım için kendimi affediyorum çünkü

dünyayı yargıladığım için kendimi affediyorum

dünyayı yargıladığım için kendimi affediyorum

- EĞERVEYA VERMKENDİNİZ İÇİNBHATIRLAMAK–

ÖRNEK

Devlet yardımı alan tüm insanların tembel ve hak etmeyen kişiler olduğuna inandığım için kendimi affediyorum.

inandığım için kendimi affediyorum

hakkında

inandığım için kendimi affediyorum

hakkında

inandığım için kendimi affediyorum

hakkında

inandığım için kendimi affediyorum

hakkında

- TUYGULAMASDENGE–

Temel İncelemeDokunma SırasıYönergeler.

1. Günün 12 Bağışlama Beyanının her birini yüksek sesle gözden geçirin. Bu, konunun üzerinde durmak istediğiniz belirli yönlerini belirlemenize yardımcı olacaktır.

2. Bugünün konusu hakkında sahip olduğunuz herhangi bir affetmezliğin yoğunluk derecesini 1'den 10'a kadar bir ölçekte derecelendirin. Sayıyı yazın.

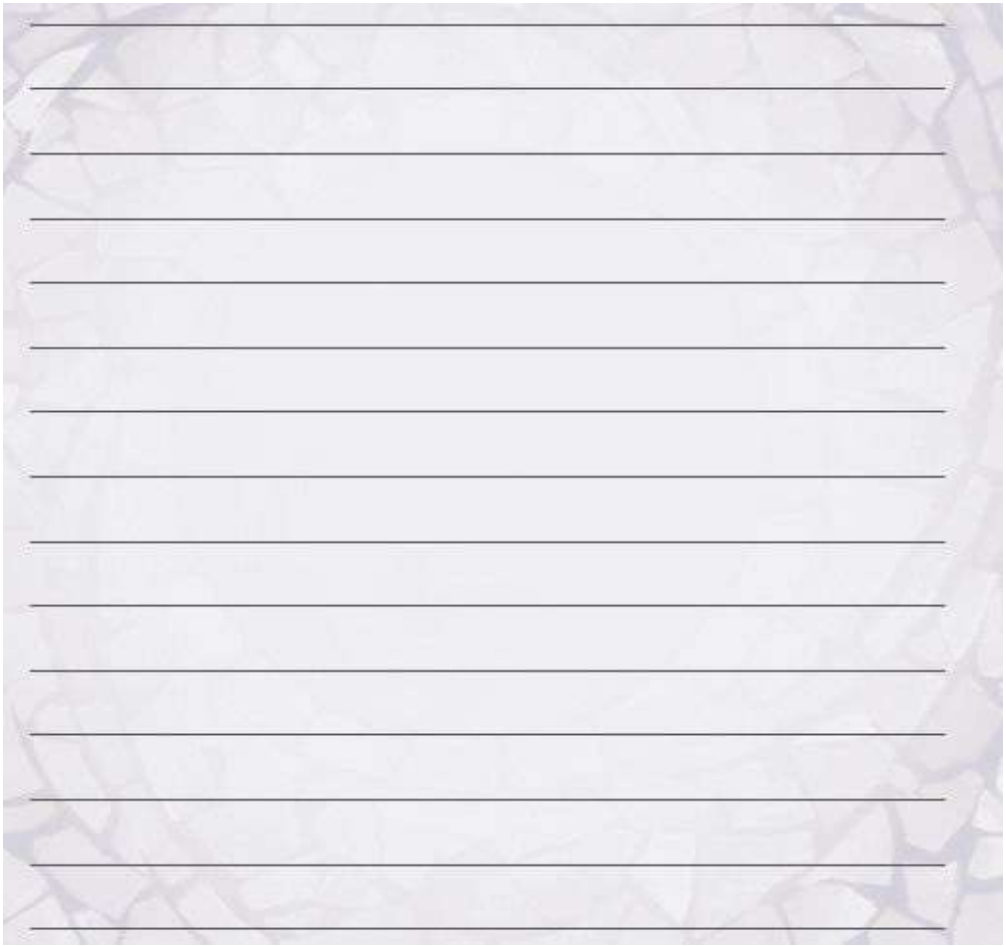
3. Tüm bilinçaltı direncini etkisiz hale getirin. Karate Kesme noktasına sürekli vururken bir Tersine Çevirme İfadesini 3 kez tekrarlayın.

4. Dokunacağınız konuya odaklanın. Karate Chop noktasına sürekli vururken bir Kurulum Bildirimini 3 kez tekrarlayın.

5. 12 Bağışlama Beyanındaki önemli ayrıntıları yüksek sesle tekrarlarken 10 meridyen noktasının her birine 7 kez dokunun. Bu süreç bonus Dokunma Komut Dosyalarında modellenebilir.

6. Bugünün konusu hakkında sahip olduğunuz herhangi bir affetmezliğin yoğunluk seviyesini yeniden kontrol edin. Numarayı yazın. Seviye 8 veya daha yüksekse, tüm diziyi tekrarlayın. Seviye 8'den azsa, Değiştirilmiş Kurulum İfadesine dokunun, ardından 0 yoğunluk seviyesine gelene kadar 12 Bağışlama İfadenizde 10 noktalı Vurma Dizisini gerçekleştirin.

- RETKİLER–



Affetmek ara sıra yapılan bir davranış değil, sürekli bir tavırdır.

- MARTINLUTHERKING, JR.

Tebrikler, Sevgili!

Y Artık affetme uygulamanızın son aşamalarına giriyorsunuz. Şimdi Sahip olduğunuz yargılar ve sınırlayıcı inançlar için kendinizi affettiniz, başkalarından af dileme ve talep etme zamanı geldi. Uygulamanızın son üç gününde, bağışlanmayı beklediğiniz belirli kişilere Bağışlama Mektupları yazacaksınız. Bu mektupları postalamanız gerekmediği gibi, bu uygulamayla ilgili kişilerle konuşmanız da gerekmeyecek. Bu mektupların amacı, zihninizi ve kalbinizi kalan herhangi bir zehirli kalıntıdan arındırmak için size bir fırsat daha sağlamaktır. Kendinizi affetmiş olmak, başkalarından af dilemek ve talep etmek, tamamen iyileşmenizde bir sonraki önemli adımdır.

Önümüzdeki üç gün boyunca, kendiniz de dahil, bağışlanmayı beklediğiniz herkese, günde bir mektup yazmanız teşvik ediliyor. Mektubu tamamladıktan sonra, onu yakarak, gömerek, parçalara ayırarak, yıkayarak veya bilgisayarınızdan silerek dönüştürmeye teşvik edilirsiniz. Bu eylemlerin herhangi biriyle mektubu yok etmiyorsunuz. Bunun yerine, onu ve taşıdığı enerjiyi dönüştürüyorsunuz. Her mektubu yazarken, iyileşmek için açık ve geri döndürülemez bir niyetiniz olması için teşvik ediliyorsunuz.

T Başkalarını incittiğim ve onlara zarar verdiğim, ihanet ettiğim veya acım, korkum, öfkem ve kafa karışıklığım yüzünden onları terk etti, bilerek ya da bilmeyerek acı çekmelerine neden oldu. Başkalarını nasıl incittiğinizi hatırlamanıza ve gözünüzde canlandırmanıza izin verin. Kendi korkunuz ve kafa karışıklığınızdan dolayı neden olduğunuz acıyı görün. Kendi üzüntünüzü ve pişmanlığınızı hissedin. Sonunda bu yükü bırakabileceğinizi ve af dileyebileceğinizi hissedin. Hâlâ kalbinize yük olan her bir anıyı zihninizde canlandırmak için ihtiyaç duyduğunuz kadar zaman ayırın. Ve sonra her insan kendine geldiğinde Aklını başına al, nazikçe söyle: "Senden af dilerim, senden mağfiret dilerim."

- JACKKornfield, *TOART OFFORJİNALLİK, LİYİLİK VEPEACE*

– 19. GÜN–

TODAY, BENİSTEYİN VECLAIMFORJİNALLİK İÇİNMYSELF

FORJİNALLİKLETTER 1

Canım:

Şimdi senin hakkında veya sana karşı beslediğim her kaba, sevgisiz düşünce için affını istiyorum ve talep ediyorum.

seni yargıladığım için kendimi affediyorum

Seni yargıladığım için kendimi affediyorum

Seni yargıladığım için kendimi affediyorum çünkü

seni öyle yargıladığım için kendimi affediyorum

Şimdi sizi yargıladığım için affınızı istiyorum ve talep ediyorum.

Şimdi seni yargıladığım için affını istiyorum ve talep ediyorum.

Şimdi seni yargıladığım için affını istiyorum ve talep ediyorum çünkü

Şimdi sizi yargıladığım için affınızı istiyorum ve talep ediyorum.

Benim hakkımda veya bana karşı sahip olduğunuz tüm yargıları affediyorum. Artık aramızda her şey açık. İkimiz de hayatımızı Yaratıcımızın ilahi ifadeleri olarak yaşamakta özgürüz. Seni kutsuyorum ve seni serbest bırakıyorum. Kendimi kutsuyorum ve özgürlüğümü talep ediyorum.

Ve Öyle!

İmza

Naffetmek geçmişin, eski şikayetlerin hapsedilmesidir.

hayatın yeni işlerle ilerlemesine izin ver. Affetmemek, kendini başkasının kontrolüne teslim etmektir. ... bir eylem ve tepki dizisine, öfke ve intikama, kısasa kısasa, her zaman tırmanan bir diziye kilitlenmek. Şimdiki zaman, geçmiş tarafından sonsuz bir şekilde bunalmış ve yutulmuştur. Affetmek, bağışlayanı özgürleştirir. bağışlayanı çıkarır başkasının kabusundan." □

— LANSMorrow, *TOCHIEF: AMEMOİRFATERS VESONS*

– 20. GÜN –

TODAY, IAVE İÇİN SKCLAIMFORJİNALLİK İÇİNMYSELF

FORJİNALLİKLETTER2

Canım:

Şimdi senin hakkında veya sana karşı beslediğim her kaba, sevgisiz düşünce için affını istiyorum ve talep ediyorum.

seni yargıladığım için kendimi affediyorum

Seni yargıladığım için kendimi affediyorum

Seni yargıladığım için kendimi affediyorum çünkü

seni öyle yargıladığım için kendimi affediyorum

Şimdi sizi yargıladığım için affınızı istiyorum ve talep ediyorum.

Şimdi seni yargıladığım için affını istiyorum ve talep ediyorum.

Şimdi seni yargıladığım için affını istiyorum ve talep ediyorum çünkü

Şimdi sizi yargıladığım için affınızı istiyorum ve talep ediyorum.

Benim hakkımda veya bana karşı sahip olduğunuz tüm yargıları affediyorum. Artık aramızda her şey açık. İkimiz de hayatımızı Yaratıcımızın ilahi ifadeleri olarak yaşamakta özgürüz. Seni kutsuyorum ve seni serbest bırakıyorum. Kendimi kutsuyorum ve özgürlüğümü talep ediyorum.

Ve Öyle!

İmza Tarih

BYaşayabilmen için önce bir parçanın ölmesi gerekiyor. Olabilecekleri bırakmalısın oldu, nasıl davranmalıydın ve ne söylemek isterdin farklı. Başkalarının geçmiş deneyimlerini, o anki düşüncelerini veya onların ya da sizin seçimlerinizin sonuçlarını değiştiremeyeceğinizi kabul etmelisiniz. Sonunda bu gerçeği fark ettiğinizde, o zaman gerçeği anlayacaksınız. kendini ve başkalarını affetmenin anlamı.

- SHANNON L. ALDER

– 21. GÜN –

TODAY, IAVE İÇİN SKCLAIMFORJİNALLİK İÇİNMYSELF

FORJİNALLİKLETTER3

Canım:

Şimdi senin hakkında veya sana karşı beslediğim her kaba, sevgisiz düşünce için affını istiyorum ve talep ediyorum.

seni yargıladığım için kendimi affediyorum

Seni yargıladığım için kendimi affediyorum

Seni yargıladığım için kendimi affediyorum çünkü

seni öyle yargıladığım için kendimi affediyorum

Şimdi sizi yargıladığım için affınızı istiyorum ve talep ediyorum.

Şimdi seni yargıladığım için affını istiyorum ve talep ediyorum.

Şimdi seni yargıladığım için affını istiyorum ve talep ediyorum çünkü

Şimdi sizi yargıladığım için affınızı istiyorum ve talep ediyorum.

Benim hakkımda veya bana karşı sahip olduğunuz tüm yargıları affediyorum. Artık aramızda her şey açık. İkimiz de hayatımızı Yaratıcımızın ilahi ifadeleri olarak yaşamakta özgürüz. Seni kutsuyorum ve seni serbest bırakıyorum. Kendimi kutsuyorum ve özgürlüğümü talep ediyorum.

Ve Öyle!

İmza Tarih

Ateşekkürler

W sevgi ve minnetle, sevgilime teşekkür etmek ve kabul etmek istiyorum ve destekleyici editör Cheryl Woodruff; menajerim Rodney Scott; ve sevgili arkadaşım ve uzun süredir avukatım Kenneth L. Browning. Inner Visions Institute fakültesinin desteği ve teşviki olmadan dünyada yaptığım hiçbir şey mümkün olmazdı. Almasi Wilcots, Rahip Helen Jones, Rahip Elease Welch, Rahip Nancy Yeates, Rahip Terrie Bowling, Rahip Deanna Mathias, Rahip Lydia Ayo'MuAshe' Ruiz, Rev. Deborah Chinaza Lee, Ken ve Renee' Kizer, Robert Pruitt, Jackie Smith, Rahip Rosetta Hillary, Jackie Smith, Rahip Maxine Legall, Charlotte Wilson, Rahip Tammy Manly, Rahip Irene Oyabumi Robinson, Rahip Candas Ifama Barnes, Rahip Carmen Gonzalez, Rahip Cathy Chioma Gaynor ve IVISD God Squad, Danni Stillwell, Yahfaw Shacor, Min. Laura Rawlings, Rahip Lizelle Robinson, Janet Barner, ve Ebun Adelona. Barbara Perkins, gemiyi bir sonraki limana yönlendirdiğiniz için teşekkürler.

Usta bir müzisyen olan dostum ve erkek kardeşim Ben Dowling'e, cömertliğiniz ve müziğinizi dünyayla paylaşmama izin verdiğiniz için teşekkür ederim. Ruhunuzun notaları, akorları ve uyumu, projenin mucizevi bir şekilde tamamlanmasına katkıda bulunur.

Yüz yüze hiç tanışmadığım kardeşim, arkadaşım ve öğretmenim Frank Ellis'e dünyanın güzelliğinde bana rehberlik ettiğiniz için teşekkür ederim.*Mucizeler Kursu.* E-postalarımın sayfalarında birlikte geçirdiğimiz dört yıl hayatımın en tatlı zamanlarından biri oldu. Sen Tanrı'nın tacındaki gerçek bir mücevhersin.

Arkadaşım ve Koç Lindsay Kenny'ye, hayata yeni bir soluk verdiği ve hayatın sunduğu tüm iyiliklerde beni kalıcı bir kiracı yapan bir süreç verdiği için. Kelimeler minnettarlığımın derinliğini yeterince ifade edemez. Teşekkür ederim diyorum ama aynı zamanda seni ne kadar sevdiğimi ve takdir ettiğimi de söylüyorum.

Ayrıca tüm yapım ekibine teşekkür etmek istiyorum.*İyanla: Hayatımı Düzelt* vizyona sahip olduğum ve dünyada yaptığım işi desteklediğim için. Teşekkürler, Sherri Salata, Eric Logan, Jill VanLokeren, Jon Sinclair, Robert Wesley Branch, Terry Goulder, Cela Sutton, Erica Bryant, Kelly Jansen, Naha Datt, Arelene Wilkinson, Gillian Carter, Maya Alexander, Danny Beers, Lori Read, Rachel

Winn, Julie Anderson, Julie Maisel, Dana Brooks ve tabii ki Bayan Oprah Winfrey.

Çocuklarım Damon ve Nisa için kanatlarımın altındaki rüzgarsınız. Seni hayata geçirmek için beni seçtiğin için teşekkür ederim. Torunlarım Asholae, Oluwa, Niamoja, Adesola, Kimani, Xavier, David, Onaje ve küçük kız Iyanni'ye, sizi sevdiğimi bilmenizi istiyorum.

Bayan Chavon Kells, siz kesinlikle en iyisisiniz. En İyi Arkadaşım Rev. Shaheerah Stevens; manevi annem Raina Bundy ve vaftiz babam Awo Oshun Kunle, dualarınız benim oksijenim. Ile' LaTonia grubumun üyeleri Taylor, Herman, Suzette ve Kimberly Perry, Aldo V. Clarke, Ronald King Sheppard ve Adegbola Nobles'a her zaman ikinci sırayı almaya istekli oldukları için teşekkür ederim. Son olarak, size Oluku'se CM Plaskett'e, her hava limanına, zamanı ne olursa olsun, yaptığınız her yolculuk için teşekkür ederim!

CTELİF HAKKIeUZATMA

Bağışlama Dostlarına hikayeleriyle cömert katkılarından dolayı minnettarız.

5. Gün: Babamı Affediyorum, Arkadaşımı Affet Hikayesi. Telif hakkı © 2013 Rev. Candaş Ifama Barnes. Her hakkı saklıdır

8. Gün: Zayıf Yönlerimi ve Başarısızlıklarımı Affediyorum, Affetme Arkadaş Hikayesi. Telif Hakkı © 2013 Rev. Lydia Ruiz. Her hakkı saklıdır

9. Gün: Seçimlerimi Affediyorum, Affet Arkadaş Hikayesi. Telif hakkı © 2013 Rev. Manazerine Baptiste. Her hakkı saklıdır

11. Gün: İşimi, İşimi veya Kariyerimi Affediyorum, Affet Arkadaş Hikayesi. Telif Hakkı © 2013 Caryn Daniels. Her hakkı saklıdır

12. Gün: Kadınları Affediyorum, Affet Arkadaş Hikayesi. Telif hakkı © 2013 Vikki Lemar. Her hakkı saklıdır

14. Gün: Partnerimi/Eski Partnerimi Affediyorum, Arkadaş Hikayesini Affediyorum. Telif Hakkı © 2013 Almasi Wilcots. Her hakkı saklıdır

15. Gün: Kardeşimi/Kız Kardeşimi Affediyorum, Affet Arkadaş Hikayesi. Telif Hakkı © 2013 Rev. Beverly Saunders Biddle. Her hakkı saklıdır

17. Gün: Başkalarını Affediyorum, Affet Arkadaş Hikayesi. Telif Hakkı © 2013 Rev. Matthew Cartwright. Her hakkı saklıdır

AHAKKINDAAUTHOR

Frefah anne için rom*New York Times*en çok satan yazar, Brooklyn projeleri, kırık parçalardan barışa Emmy Ödülü sahibine, ülkenin en üretken yazarlarından ve konuşmacılarından biri ve zamanımızın en etkili, sosyal olarak meşgul ve beğenilen manevi yaşam koçları arasında yer alıyor. Çıkış yapan hitin sunucusu ve yapımcısı*İyanla: Hayatımı Düzelt* OWN'de: Oprah Winfrey Network, Iyanla Vanzant'ın inanç, güçlenme ve sevgi dolu ilişkilere odaklanması dünya çapında milyonlara ilham verdi.

SMİLEYBOOKSTBAŞLIKLARIRSEVGİLİBENİLGİ

GÖREBİLİRSENİZ, O OLABİLİRSİNİZ: Başarı için 12 Akıllı Sokak Tarifi

Şef Jeff Henderson tarafından

NEREDEYSE BEYAZ: Hollywood'da Bir Latin'in Zorunlu İtiraflarıtarafından Rick Najera

ZENGİNLER VE GERİ KALANLAR: Bir Yoksulluk Manifestosutarafından Tavis Smiley ve Cornel Batı

ÖNCE SAĞLIK: Siyah Kadınların Sağlık Rehberikaydeden Eleanor Hinton Hoytt ve Hilary Sakal

KIRIK PARÇALARDAN HUZUR:
Yaşadıklarınızı Nasıl Aşabilirsiniz?kaydeden Iyanla Vanzant

BAŞARISIZ OLMAK İÇİN ÇOK ÖNEMLİ: America's Boys'u KurtarmakTavis Smiley Raporları tarafından

BEYNİ YIKANMIŞ: Siyahların Aşağılığı Efsanesine Meydan Okumaktarafından Tom Burrell

Yukarıdakilerin tümü yerel veya çevrimiçi kitabevinizde mevcuttur veya
Hay House aracılığıyla çevrimiçi olarak sipariş edildi,www.hayhouse.com®

• • •

Bu SmileyBooks yayınını beğeneceğinizi umuyoruz. Ek bilgi almak isterseniz, lütfen iletişime geçin:

Tarafından dağıtıldı:
Hay House, Inc.
Posta Kutusu 5100
Carlsbad, CA 92018-5100
(760) 431-7695 veya (800) 654-5126
(760) 431-6948 (faks) veya (800) 650-5115 (faks)
www.hayhouse.com® •www.hayfoundation.org

• • •

Avustralya'da yayınlayan ve dağıtan: Hay House Australia Pty. Ltd. • 18/36 Ralph St. • Alexandria NSW 2015 Telefon: 612-9669-4299 • Faks: 612-9669-4144 • www.hayhouse.com.au

Birleşik Krallık'ta yayınlayan ve dağıtan: Hay House UK, Ltd., Astley House, 33 Notting Hill Gate, Londra W11 3JQ Telefon: 44-20-3675-2450 • Faks: 44-20-3675-2451 •www.hayhouse.co.uk

Güney Afrika Cumhuriyeti'nde yayınlanan ve dağıtılan: Hay House SA (Pty), Ltd. • PO Box 990, Witkoppen 2068 Telefon/Faks: 27-11-467-8904 • www.hayhouse.co.za

Hindistan'da yayınlayan ve dağıtan: Hay House Publishers India Muskaan Complex, Plot No. 3, B-2, Vasant Kunj, Yeni Delhi 110 070 Telefon: 91-11-4176-1620 • Faks: 91-11-4176-1630 •www.hayhouse.co.in

Kanada'da dağıtan: Raincoast • 9050 Shaughnessy St., Vancouver, BC V6P 6E5
Telefon: (604) 323-7100 • Faks: (604) 323-2600 •www.raincoast.com• •
•

Ücretsiz e-Bültenler

Nihai Hay House'dan İlham Kaynağı

Hay House'un dolar fırsatlarından, ücretsiz indirmelerden, özel tekliflerden, onay kartlarından ilk siz haberdar olun, çekilişler, yarışmalar ve daha fazlası!

En son yayınlarımızdan ve videolarımızdan özel alıntılar alın.***Hay House Şimdiki Anlar***.

Moral veren kişisel hikayelerin, nasıl yapılır makalelerinin ve iyileştirici tavsiyelerin yanı sıra videoların ve güçlendirici alıntıların keyfini çıkarın.***Hayatını İyileştir***.

Anlatacak canlandırıcı bir hikayeniz ve yazma tutkunuz mu var? İçeriden ipuçlarıyla yazma becerilerinizi geliştirin***Yazma Hayatınız***.

Üye olmak Şimdi!

İlham alın, eğitin kendiniz, ücretsiz bir hediye alın ve bilgeliği paylaşın!

http://www.hayhouse.com/newsletters.php

Ziyaret etmekwww.hayhouse.com bugün kaydolmak için

HAYHOUSE RADIO

HealYourLife.com